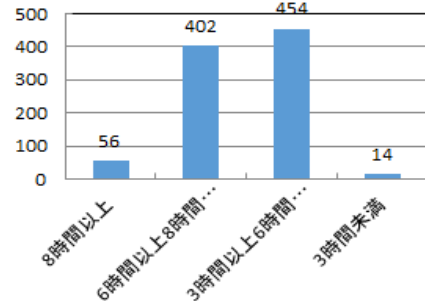


睡眠の実態 (本学学生アンケート結果から)

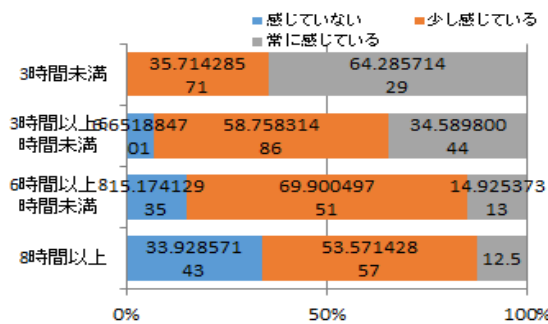
学生の平均睡眠時間

平均睡眠時間はどのくらいですか。



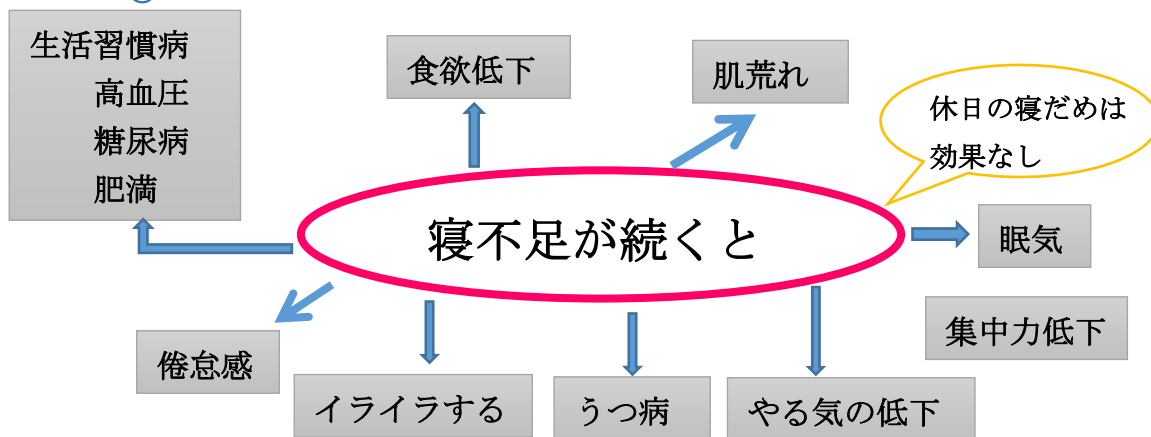
※平均睡眠時間を見てみると、3時間以上6時間未満で最も多い。

睡眠時間と疲労感の関係 (n=922)



※睡眠時間が短い学生ほど、疲労感を強く感じている傾向がある。

「睡眠」はいのちの基本です

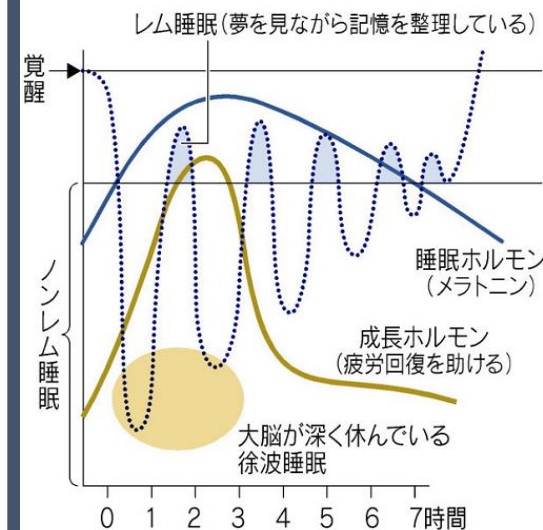


*睡眠日誌 保健室にあります。ほしい人はどうぞ



通常の睡眠リズム

質が良いとされる眠りのパターン



睡眠：ノンレム睡眠とレム睡眠がある

☆ノンレム睡眠 (深い眠り)

- ・成長や組織修復に関与する物質や免疫活性物質の分泌が活発になる
- ・休息と回復や成長と成熟に関与

☆レム睡眠 (浅い眠り)

- ・筋肉活動は低下している
- ・記憶や情報の整理をしている
- ・目覚めによい時期

安眠をもたらす食品を摂ろう!

☆トリプトファンの多い食品 → リラックス効果、睡眠精神安定作用を持つセロトニンを作る
まぐろ・はまち・牛乳・大豆製品



☆ビタミン B6 → セロトニンが作られるときに必要
まぐろ・カツオ・鮭・胡麻・鶏肉・レバー等



☆安眠を妨げる食品 → 脳を興奮させる作用があるカフェイン
コーヒー・紅茶・緑茶

