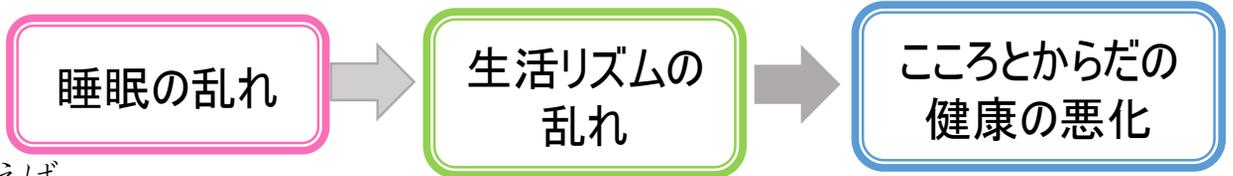


こころとからだと睡眠

睡眠の乱れは、生活リズムの乱れに繋がり、心身の健康に影響を与えます。

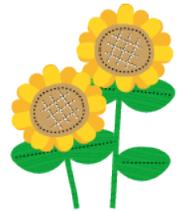


例えば

- 寝不足が続くと、些細なことで気分が沈んだり、不安感が高まったりします。
- 食欲を増す作用のあるホルモンの血液中濃度が高くなるため、過食になり、肥満や高血圧の原因になります。

多くの専門家によると、適切な睡眠時間は7時間程度とされています。

睡眠が乱れないように今日からできること



- 午前中に光を浴びる
- 20分程度の昼寝を取り入れてみる(長すぎないように)
- 寝る前にスマートフォンなどのブルーライトを見ない
- 寝る前にベッドの上で「あくびのワーク」(リラクゼーション)をおこなってみる

[あくびのワークへリンク](#)  [第74回ティーアワー「マインドフルネスによるリラクゼーション」より \(11:05～15:00\)](#)

- 週末も普段と同じ時間に起きる

睡眠の乱れが長く続いている、改善しないという方は、医療機関への受診が必要かもしれません。まずは学生相談室にご相談ください。

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp