

睡眠覚醒リズムとは？

人の睡眠・覚醒リズムは脳の中にある体内時計によって制御を受けていることが分かっています。洞窟のような隔離された環境下で時刻と関係なく自由に生活してもらえると、入眠時刻と覚醒時刻が1日ごとに約1時間ずつ遅れていきます。このことから、人の体内時計の周期は約25時間であることが分かりました。

地球の1日の周期は24時間であり、体内時計とは約1時間のずれがあります。私達はさまざまな刺激を受けることにより、体内時計が外界の周期に同調して約1時間のずれが修正され、24時間周期の環境変化に従って生活することができています。この刺激のことを同調因子といい、最も強力な同調因子は光であることが分かっています。その他の同調因子として、食事、運動、仕事や学校等の社会的な因子もあります。

朝の光は体内時計を早め、夕の光は体内時計を遅らせることが分かっています。朝に太陽の光を浴び、食事を摂り、学校や仕事に行くこと等によって、体内時計の周期が早められています。

大学生の睡眠覚醒リズム

大学生は規則正しい生活から離れ、自ら決めた時間割やサークル、アルバイトなどの領域で自由度の大きい生活スタイルが可能になります。その為に生活リズムを崩し、睡眠の不規則化や夜型化が進行しやすい状況に置かれています。

夜型化は就床時刻も起床時刻も同時に後退していきます。この点が大学生の睡眠の特徴として最も顕著な点と思われます。睡眠覚醒リズムの乱れにより、朝起きられなかったり、大学に行けなくなることもあります。このような時には健康教育や治療の必要が出てきます。

だ
よ
り
ほ
け
か
ん

大
学
生
の
睡
眠
覚
醒
リ
ズ
ム

◎保健管理センターのご案内◎

睡眠覚醒リズムについて話をしましたが、その他にも学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされるような時には一人で抱え込まずに友人や家族、誰かに相談しながらやっていってください。キャンパス内には相談窓口として「びあROOM」や「キャンパスライフ何でも相談」などがあります。

保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時にはぜひ立ち寄ってみてください。



保健管理センター（巨野原キャンパス）



保健管理センター堤先生

