

規則正しい生活習慣

生活習慣は長い年月をかけて、徐々に形成されていくものです。大学に入り、自由な時間とともに偏った食生活や夜型生活、送っていませんか？生活習慣が崩れると、免疫力が落ち健康を害しやすくなることに加え、集中力の低下など勉強の効率にもかかわってきます。若い年代から健康を意識し、健全な生活習慣を身につけることが、将来の生活習慣病予防に繋がります。今から規則正しい生活習慣で健康管理していきましょう。

規則正しい生活を送るための三つの基本

運動

運動習慣＝体力向上、適正体重の維持、肥満予防
 運動のメリットとは・・・
 ＊気分転換やストレス解消になる
 ＊体力向上や健康を維持することで、成人期以降の生活習慣病、癌などの病気のリスクを下げる
 ＊有酸素運動がセロトニンの生成を高め、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらす
 ＊運動習慣が免疫の活性を高める
 ＊適度な運動の心地よい疲労により質のよい睡眠につながる

point 毎日継続した運動習慣

目安として、具体的には30分以上の運動を週2日以上運動習慣をもつのが望ましいとされています。活動量を増やすには、まずは今より10分多く体を動かしてみましょう！例えば10分歩くと約1000歩になります。運動が苦手でも、部屋の掃除・通学時に階段を使う・電車内で意識的に姿勢を正す・休憩中のストレッチ等日常生活の中で取り入れられる運動は沢山あります。

小さな積み重ねが変化をもたらします。

食事

朝食習慣＝脳と体の目覚まし
 男女とも20歳代及び30歳代で朝食の欠食率が多い
 朝食のメリットとは・・・
 ＊一日の活動の元となるエネルギー（ブドウ糖）を脳に送り集中力や記憶力がUPする
 ＊欠食による低血糖症状（冷や汗、めまい、脱力感、酷くなると意識消失等）を予防できる
 ＊食事間隔があくと体がエネルギーを蓄えようとし太りやすく、1日3食食べたほうが肥満や生活習慣病のリスクが下がる

point 1日3食栄養バランスよく

理想的な食事は、栄養となる多くの種類の食品をバランスよく組み合わせたものです。

主食（ごはん・パン・麺）

副菜（野菜・きのこ・芋・海藻）

主菜（肉・魚・卵・大豆）

この三つを基本に、牛乳・乳製品、果物を組み合わせ^{※1}多様な食品を3食でとることが重要です。

朝食をしっかり食べる習慣が日々のやる気高め、人生の質を変えます。

睡眠

睡眠の役割＝心身の疲労回復
 大学生は学業やアルバイト、友人との交流などで就寝時間も遅くなりがち。特に、入眠前のスマホやタブレットの利用は睡眠の質を下げ、夜型化生活・睡眠不足の原因に！
 睡眠不足だと・・・
 ＊ストレスに弱くなる、怒りっぽくなる
 ＊集中できず日常生活に支障が出る
 ＊遅刻、居眠り、記憶力の低下、ミスが増える
 ＊自律神経やホルモンバランスが乱れ、免疫力が低下、風邪をひきやすくなる

point 早寝早起きと良質な睡眠

個人差はあるものの、成人に必要な睡眠時間は6～8時間あたり。睡眠量が足りなくても、質が悪くても疲労は回復しません。夜更かしを避け、体内リズムを規則正しく保つことが大切です。1日の覚醒と睡眠のタイミングを司る体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻みます。朝起きたらまずカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。寝る前の煙草・お酒は控え、就寝2～3時間前に38度くらいのぬるめのお風呂でゆっくりリラックスし睡眠の質を高めましょう。

睡眠による休養、熟睡感は心の健康にも重要です。

寝る前スマホは要注意

今や生活で欠かせないスマートフォン、つい長時間見入って夜更かししていませんか？

スマホなどのデジタル画面からはブルーライトが出ており、交感神経を刺激し、自律神経を乱すので注意が必要です。米眼科学会の見解では「**ブルーライトが人間の体内時計に影響することは証明されている**」として眠前の利用時間の制限を推奨しています。スマホの長時間使用は、不眠、昼夜逆転、眼精疲労、頭痛の原因にもなります。加えて、生活時間を削ってスマホ、ゲームに依存するようになると、成績や健康に影響するだけでなく、感情をコントロールできなくなるなど精神面にも影響がでてきます。“平日にスマホや携帯、通信アプリを長時間使用すると、睡眠時間や家庭学習時間には関係なく、**使用時間に応じて学力が低下する**”^{※2}という調査結果もあります。

Create your own vision. Live for today.

インターネットは国境を越え世界中とつながることができ、創作、ナビ、情報検索、買い物、ゲームと多種多様な用途をこなす夢のような装置です。しかし、あなたにとって本当に大切なものは画面の中ではなく実際の生活です。やりたいことを整理し、目標を持つことで今自分が何をすべきかわかってきます。まずは寝る前スマホをやめてみると、ぐっすり眠られてすっきり起きられますよ。生活習慣を崩さないように、上手に利用できるといいですね。

春は気温の変化や花粉症にぐわえ、新しい生活・環境の変化のストレスで体調を壊しやすい時期です。

保健管理室/医務室では皆さんの健康をサポートしています。

お気軽にご相談ください。

【参考文献・WEB】健康日本21推進全国連絡協議会.“親子でTRY生活習慣病マニュアル”<http://www.seiho.or.jp/activity/health/leaflet/pdf/03.pdf/>(参照2019-1-24) /厚生労働省.“E-ヘルスネット【情報提供】”<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>(参照2019-1-24)/仙台市. 学習意欲の科学的に関するプロジェクト <http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html>(参照2019-1-24)/独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターネット依存治療研究部門中山英紀監修.“誰にでもリスクあるネット依存”インタープレス出版.2014年発行

※1詳しくは厚生労働省.食事バランスガイドを参照. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/gaido-kihon.pdf>(確認2019-1-24) ※2 仙台市HP学習意欲の科学的に関するプロジェクトより抜粋