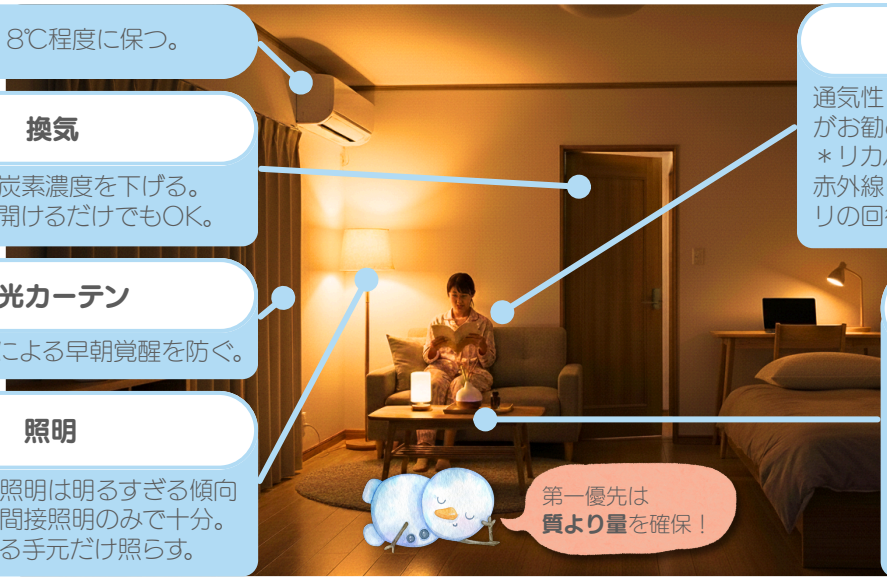
保健だより 冬 2025

秋号は前編として「自分の睡眠を知る」自己理解編となりましたが、冬号では後編として「快眠の実践方法」をお届けします。

2025.12
武蔵大学
大学保健室

入眠儀式をとりいれよう

「入眠儀式」とは、毎晩寝る前の行動を繰り返しパターン化することで、脳と身体に「もう寝る時間だ」と認識させます。スポーツ選手の試合前のルーティンに近いかもしれません。短時間で良いので、数か月単位で毎晩行い、条件付けすることが大事です。就寝前に下の写真のような環境を整えつつ、ご自身のやりやすい・心地よいルーティンを作ってみましょう。普段の忙しい大学生活では導入が難しいかもしれませんが、時間のある冬休みにぜひ試してみてください。



空調 18℃程度に保つ。

換気
換気し二酸化炭素濃度を下げる。
寝室のドアを開けるだけでもOK。

遮光カーテン
特に夏、朝日による早朝覚醒を防ぐ。

照明
日本の住宅の照明は明るすぎる傾向にある。夜は間接照明のみで十分。
読書や作業する手元だけ照らす。

パジャマ
通気性・吸湿性のよい天然素材（綿・シルク）がお勧め。最近はリカバリーウェアも人気。
＊リカバリーウェア：生地に織り込まれた遠赤外線により血行促進することで、疲労やコリの回復が期待される。

アロマ・ハーブティー・音楽・ヨガ・瞑想
- 好きな香りのアロマを焚く
- カモミールティーなどの、カフェインなしのハーブティーを飲む
- リラックス音楽や自然音を聴く
- Youtubeなどで配信されている、ストレッチやヨガをやる
- 瞑想もおすすめ

筋弛緩法でさらにリラックス

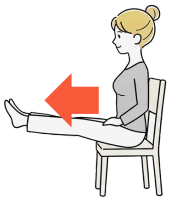
リラックス方法の一つで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体をリラックスさせます。筋肉を一度緊張させることで脱力しやすくなります。就寝前だけでなく、緊張しているなと感じた時にもお勧めです。

基本の3steps
1. **5～8秒間 力を入れる**（最大限力を入れた時の70%）
2. ゆっくり力を抜き、**10秒間脱力**する
3. 各部位で①と②を行う

手・腕
肘を曲げ手はぎゅっと握る
⇒脱力

肩
ぐっと上げ耳に近づける
⇒脱力

脚
脚全体を股関節から遠ざけるように前に伸ばす
⇒脱力



顔
目をぎゅっと閉じて口鼻も真ん中に突き出す　⇒脱力

お腹
下腹部をえぐるように凹ませ力をいれる　⇒脱力

タイムラインでみる快眠tips ～24時に眠る場合～

睡眠は日中の活動によっても影響を受けます。
時間ごとのポイントも可能な範囲で意識してみましょう。

14:00 **昼寝**は**14時**まで、**20分以内**にとどめる。

15:00

16:00 **カフェイン**は就寝**8時間前**からは摂らない。
⇒カフェインは意外と長時間身体に残る。

20:00 **夕食や飲酒**は、就寝の**4時間前**までが理想。
⇒アルコールは眠りを浅くするのでほどほどに。

21:00

22:00 **運動**は、就寝の**2時間前**まで。

23:00 **入浴**は、就寝の**1時間前**まで。
布団に入るのは眠くなってから。

24:00

入眠

朝

体内時計をリセット

- カーテンを開け**光を浴びる。**
照明で明るくしても良い。
光めざまし時計も便利。

太陽光のように徐々に明るくなる光で自然な目覚めを促す。

- **朝食**を胃に入れ、体内からもリセット。
入らなければ、**おにぎり1個**、**ココア1杯**、**みそ汁1杯**でもOK。

保健室より　～感染症に注意～

インフルエンザが流行しています。年末年始は人の移動が多く、また空気も乾燥し感染症が流行しやすい時期です。予防しましょう。

- **くしゃみ**を押えた後、**鼻をかんだ**後、**食事前**、**帰宅時**は手を洗う
- 不織布マスクをつける（特に喉の違和感やだるさがあるとき）
- 人と一緒に飲食することを避ける（喉の違和感やだるさがあるとき）

また、学校感染症と診断された場合は、出席停止の対象になります。
履修要項共通編と下記を参照し、必要に応じてお手続きください。

大学ウェブサイト
https://www.musashi.ac.jp/campuslife/org/infirmary/disease.html

編集後記

前号までは暑い日がまだまだ続いていましたが、あっという間に気温も下がり、街中はクリスマスの装いですね。幼い頃、クリスマスを祝っていた方もそうでない方もいると思いますが、皆さんはサンタクロースを追跡できるサイトがあることをご存じでしょうか？NORAD（北アメリカ航空宇宙防衛司令部）のウェブサイトでは、12月24日未明より、北極圏を出発したサンタクロースの追跡をはじめ、その位置情報がリアルタイムで日本に向かっている様子を見ることができます。最高速度は光よりも速いとのことで、とても革新的なトナカイとソリに乗っているようです。普段は人工衛星やミサイルの監視をしている彼らですが、こんな業務もあるんですね。

参考文献

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会. 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」.
https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf （2025/12/10）

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター. 「ストレスに強くなるライフスタイル」.
https://www.phrf.jp/ssl/learn/lifestyle_03 （2025/12/10）

柳沢正史（監修）. “今さら聞けない 睡眠の超基本”. 朝日新聞出版, 2024, 239p.