

大阪医科薬科大学 2026 年度 保健管理室だより



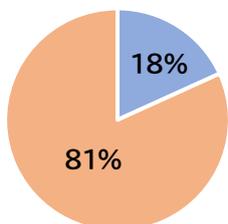
日本では約 4 人に 1 人が睡眠障害を抱えていると言われています。睡眠は疲労を回復させ、心身の休養を保つためにも欠かせないものです。睡眠不足が続くと、さまざまな疾患リスクの増加を引き起こしてしまうため、これを機に生活習慣を見直し、休養感のある良い睡眠を目指しましょう。

●健康診断結果における睡眠の状況

< 学生 >

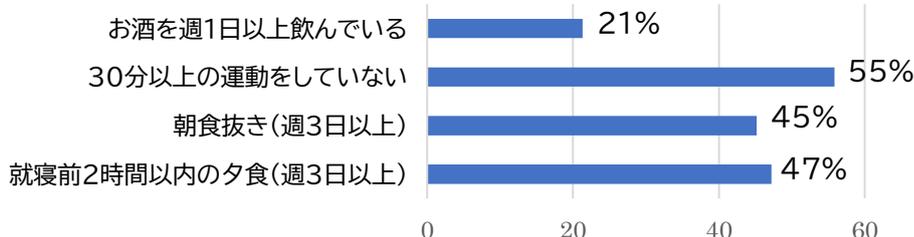


睡眠で休養が十分に
とれているか



■ 不十分 ■ 十分

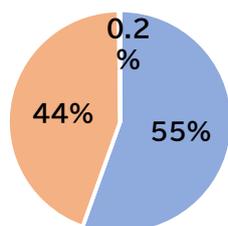
不十分と回答した学生の生活習慣



【2025年度 学生定期健診より】

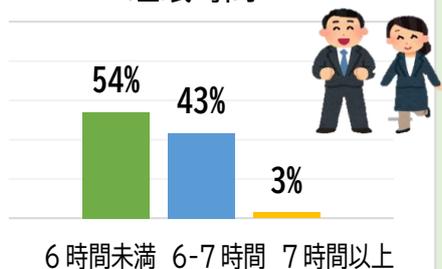
< 職員 >

睡眠で休養が十分に
とれているか

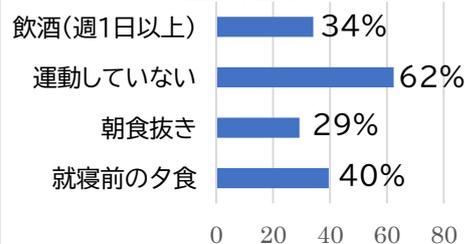


■ 不十分 ■ 十分 ■ 無回答

不十分と回答した職員の
睡眠時間



不十分と回答した職員の
生活習慣



【2025年度 職員定期健診より】

睡眠による休養が不十分と感じている人に注目して見てみると、不十分と回答した学生・職員において、「30分以上の運動をしていない」「就寝前2時間以内に夕食をとることが週3日以上ある」割合が非常に高いことがわかりました。遅い夕食は、残業やバイト、部活などで帰宅時間が遅くなることで食事時間にも影響を及ぼしていると考えられます。学生では、「朝食を抜いている日が週3日以上ある」割合が45%と高く、不規則な生活リズムや一人暮らしなどの生活環境の影響も考えられます。睡眠の質が問われる意外な結果となりましたので、次のページの良質な睡眠のための情報をぜひご参考ください。

●不眠症のセルフチェック

不眠症状

- 入眠障害（寝付けない）
- 早期覚醒（早く目が覚める）
- 中途覚醒（何度も目が覚める）
- 熟眠感欠如
（眠れた気がしない）

➡ 一つでも当てはまる



日常生活への支障

- だるさ
- 抑うつ気分
- 焦燥感
- 日中の眠気
- 不安がある
- やる気が出ない
- 仕事や運転中のミス
- 集中力・注意・記憶障害
- 睡眠不足に伴う緊張・頭痛・
消化器症状 など

➡ 一つでも当てはまる

上記に該当し、週3日以上、かつ3ヶ月以上続いている場合は不眠症や他の病気（睡眠障害）の可能性も考えられるため、医療機関へ相談しましょう。

国立精神・神経医療研究センター：睡眠障害ガイドライン [sleep_guideline.pdf](#)

●夜更かしが引き起こす「睡眠相後退症候群」について

夜型の生活を続けていると社会的に望ましい時刻に入眠および覚醒することが困難になり、午前中は眠気や頭痛・頭重感・食欲不振・易疲労感などの身体不調を引き起こします。（睡眠相後退症候群）

主な原因として深夜のスマホやゲーム、夜間のバイト、夜遅くまでの仕事や勉強などが関係しています。学校や仕事に行くことが困難な状態に陥ることがあるため、夜更かしを習慣化しないように注意しましょう。



●休日に寝だめをしていませんか？

平日に蓄積した睡眠負債を解消するために、休日に長く眠る「寝だめ」を習慣化している働く世代は少なくありません。しかし、平日と休日の就寝・起床時刻にずれ（ソーシャルジェットラグ）が生じ、体内時計のずれが頻繁に起こることで、肥満や糖尿病などの生活習慣病・脳血管障害や心血管系疾患・うつ病の発症リスクとなることが報告されています。



●良い睡眠のためのポイント

① 1日60分程度の運動を習慣化する（短時間からでもOKです！）

適度な疲労を感じることで、中途覚醒が減り、睡眠の質が向上します。運動を習慣化している人の70%以上は睡眠の質が良いことがわかっています。



② 朝食は抜かず、就寝直前の食事は控える

朝食欠食や睡眠直前2時間以内の食事は、体内時計が後ろにずれ、寝つきが悪くなります。できるだけ決まった時間に食事をするように心がけましょう。



③ 寝室の環境を整える

（温度）室温が18℃を下回らないように調整する。

（光）睡眠1時間前からスマホ・PC利用は控える。

朝はなるべく朝日を浴び、夜はカーテンを活用して暗くしましょう。

（食生活）カフェインには覚醒作用があり、喫煙・寝酒は眠りの妨げになるため控えましょう。

