

～これからも頑張りを続けるために～

子どもたちのために一生懸命な先生方。

あなた自身は大丈夫ですか？（その5）

梅雨から夏の時期の体調管理は、「自律神経のバランスをいかに正常な状態に保つか」ということがポイントにあるようです。自律神経は、ストレスとも深く関係しています。新年度を迎えてからずっと続いてきた仕事や人間関係などのストレスも、時期的にピークに達していると思われます。

この時期の体調の変化は、気象の変化によるものも大きいですが、「もう少し休んで！」という身体からのメッセージでもあります。

忙しいからと無理をせずに、身体を労わる時間を増やしながらか夏を乗り切っていきましょう。

<自律神経とは>

手を動かす、足を動かす、ということは意識すればできますが、心臓や腸は動かそうと思ってもできません。この“意識してもできないこと”はすべて自律神経がつかさどっています。

自律神経は、正反対のはたらきをする「交感神経（活動の神経）」と「副交感神経（修復・休息・リラックスの神経）」の2つからなり、これらがバランスよくはたらくことで健康な状態を保っています。副交感神経がはたらく時間が短ければ、体が十分に回復できず、疲れがとれない、体が重たい、目覚めが悪い、肩や首がこる、めまい、微熱など、さまざまな不調があらわれてきます。



❖自律神経を整えるコツ。日頃の生活で少し意識してみませんか。

ストレスをなくすことは難しいので、たとえ自律神経が乱れてしまっても、整える方法を身につけておくことが大切です。少しずつでもよいので、実行できそうなことから生活に取り入れていきましょう。

食 事

腸と自律神経は互いに影響し合っており、腸のはたらきが活発になると副交感神経が優位になります。意識的に乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌やキムチ・納豆等の発酵食品、食物繊維等を摂って、腸内環境をよくするよう努めましょう。

入 浴

入浴と睡眠は一日の中で最も副交感神経が優位になる時。お湯の温度は38～40度位のぬるめが効果的（熱いお湯は逆に交感神経を高めます）食後1時間以上経ってから入浴し、入浴後1時間以内に眠りにつけば、睡眠中の副交感神経が高まります。

自律神経を整えるには

睡 眠

食べ物は寝る2時間前まで、カフェインを含む飲み物は4時間前までにしましょう。寝る前の飲み物は、セロトニン(*)の材料となる牛乳がおすすめ。人肌程度に温めたホットミルクで。また、寝る前はあまり強い光を浴びないようにしましょう。スマートフォンなどの光やテレビ、大音量の刺激のある音楽等も控えましょう。

運 動

運動している瞬間は交感神経がはたらかしますが、運動することで、血行が良くなったり汗をかいて体温調節する等、自律神経のはたらき自体が高まります。ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳等はお勧めです。

*セロトニン：ストレスの軽減に役立つ脳内の神経伝達物質。“幸せホルモン”とも呼ばれる

これからの時期は、①屋外の暑さと冷房の効いた室内との寒暖差により、体温調節をする自律神経の負担が大きくなること、②目から入る紫外線が脳に刺激を与え、交感神経が優位になりやすいことから疲れやすくなります。次頁を参考に「質の良い睡眠」がとれるよう心がけましょう。

★公立学校共済組合九州中央病院の臨床心理士 志岐 景子 先生からの寄稿をご紹介します。

ぐっすり眠って
疲労回復

快眠のコツ



梅雨に入って蒸し暑い日が続いていますが、みなさんぐっすりと眠ることは出来ていますか？寝苦しい日が続いて疲れがとれず夏バテに、、、という悪循環にならないように、今回は睡眠について考えていきたいと思います。

1. 睡眠の役割

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠中は、全身の筋肉が緩んでいるので身体に力が入りません。脳は活発に働いているので、夢を見たり、金縛り状態になったりします。筋肉の緊張をほぐすことで体の疲れをとっています。一方、脳を休ませる睡眠がノンレム睡眠です。脳を休めることで、脳がオーバーヒートすることを防いでくれています。



2. 睡眠とこころと身体の健康

睡眠をとらずにいると、集中力や記憶力、思考力が低下します。ある研究によると、不眠のある人と不眠のない人を比較した場合、不眠がある人の方がうつ病になりやすいというデータがあります。また、アメリカの研究によると、1日7時間の睡眠をとる人は最も糖尿病になりやすく、死亡率も低いということが明らかになっています。このように睡眠は私たちのこころと身体の健康とも深く結びついています。

質のよい睡眠をとるためのコツをいくつかご紹介します。睡眠をしっかりとって、暑い夏を乗り切ってください！

・睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠時間が長い人もいれば、短くても平気な人もいます。年齢を重ねると睡眠時間は短くなります。

・規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は、脳のエネルギーを補給し活動レベルを高めることに役立ちます。昼間の運動は睡眠を安定させます。

・同じ時刻に毎日起床 早寝早起きではなく、早起きすることで早寝に通じます。

・昼寝をするなら、15時前の20～30分

長い昼寝は眠気を助長します。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響を及ぼすので要注意！

・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

寝床で過ごす時間が長いと、熟眠感が減り、あまりよく眠れない感じが強くなります。

・睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと

寝る前の飲酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因になるなど、睡眠の質を悪くします。

◆十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談しましょう。

★相談窓口

①教育政策課福利厚生室 保健師による相談

電話 (096-333-2678) メール kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp

②公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業（こころの健康相談・カウンセリング等）

詳細はホームページ <https://www.kouritu.go.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/index.html>

