

【第 61 回】

年末年始が明け、新しい一年が始まりました。楽しい行事が続く一方で、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。睡眠不足や不規則な生活は、体調不良だけでなく、気分の落ち込みや集中力の低下にもつながります。今回は「生活リズムを整えることと心の健康」についてお伝えします。

【生活リズムの乱れが心身に与える影響】

夜更かしや昼夜逆転の生活が続くと、自律神経のバランスが崩れやすくなります。その結果、だるさ、頭痛、食欲不振に加え、「やる気が出ない」「気分が晴れない」といった心の不調を感じることがあります。特に休み明けは、環境の変化によるストレスも重なり、注意が必要です。

【生活リズムを整えるためのポイント】

日常生活では以下の点を意識してみましょう。

- ・起床時間を一定にし、朝日を浴びる
- ・朝食をとり、体内時計をリセットする
- ・就寝前はスマートフォンの使用を控える

【心の不調を感じたときに】

眠れない日が続く、不安が強い、学校に行くのがつらいと感じたときは、ひとりで抱え込まず、早めに相談することが大切です。保健センターでは、心身の悩みに関する相談を受け付けています。小さな不調のうちに対応することで、回復も早くなります。

新しい年を健やかに過ごすためにも、生活リズムを整え、心と体の健康を大切にしましょう。小さな不調のうちに対応することで、学業や日常生活への影響を最小限に抑えることができます。一人で悩まないでくださいね。(文責:佐藤 浩樹)