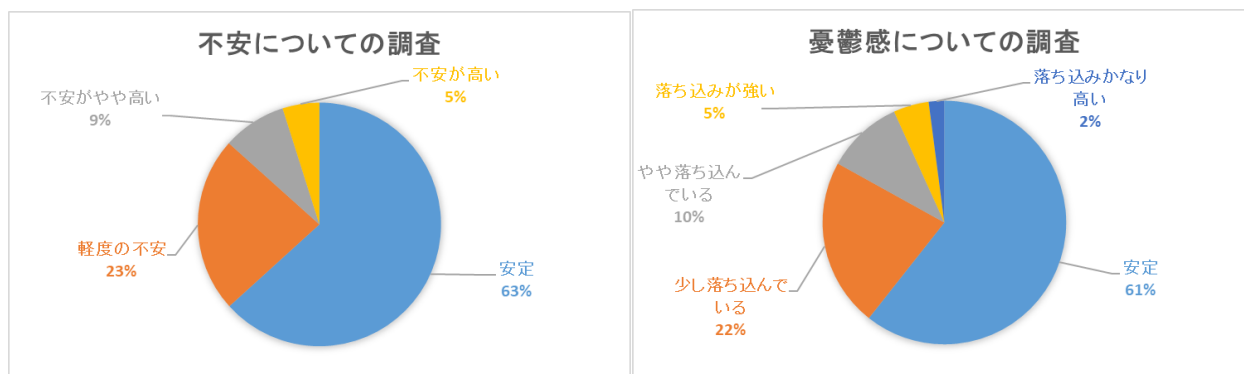




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。4月22日から4月30日までに職員・学生含め531名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



2月の314名の方が答えてくださったときは不安感47%、憂鬱感50%となっていました。今回は4割の方が何らかの不安・憂鬱感を抱えているという結果になりました。4月は感染状況が落ち着いてきていたタイミングだったため、皆さんの中で少し気持ちが落ち着いたのかもしれませんが。今回感染状況が広がっている事も含め皆さんのストレスケアはいかがでしょうか。過去の結果についてはサイトも(<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>)ご参照ください。

リズムを整える日々の“睡眠”についてお話します。夏になると睡眠不足になったり、うまく寝れなかったという感覚になる人も多いのではないのでしょうか。睡眠にはもちろん寝るための気持ちのリラックスや体の不快感を取り去ること（痛みや痒み等）も大切ですが、同時に環境を整える事も大切です。厚生労働省が提唱する睡眠指針12箇条※によると、寝室の室温は、概ね13～29℃の範囲に収まるようにし、寝具の内部は33℃前後になるよう調整することが推奨されています。また、湿度については、40～60%程度が良いとされています。クーラーをつけて室温はコントロールできているのに眠れない、急に肌寒いという場合は湿度にも注目してみるといいでしょう。また、クーラーで喉が渇いてしまって起きてしまう、のどの痛みが起きたときにあるという方は、枕元に水分を置くなどの工夫をしても良いかもしれません。寝具や空調機器を上手に活用しながら、就寝環境を整えましょう。また、夏は体の熱もこもりやすく、寝付きにくいということもあります。入浴時間を寝る2時間前にする、足先手先を冷やしてみる等、体温を下げてください。夏は日が昇る時間も早く、その光で早朝に目が覚めてしまうという事もあります。カーテンをしっかり閉めて、遮光にする。光が差しにくいところに枕を移動する等環境をととのえるだけでも睡眠の質が改善することもあります。

※厚生労働省. 健康づくりのための睡眠指針 2014. 2014.

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

(2022年8月8日参照)

🍀保健管理センターの場所・問い合わせ先🍀

🍀湯島キャンパス5号館2階

TEL: 03-5803-5081 E-mail: soudan.hsc@tmd.ac.jp