



令和2年12月21日

名城大学生のみなさんへ ～眠れない夜が続くときは～

名城大学 保健センター 学生相談室

## 精神科相談担当の医師から、眠れない時のアドバイス

★ 眠る前の刺激物を避けましょう。

カフェインが含まれる飲み物はもちろんですが、PC やスマホのブルーライトに代表される光刺激や、ゲームなども覚醒水準を上げる刺激となります。



♪ アルコールは入眠をよくしますが、睡眠の質を下げます。結果的に疲れが取れません。



★ 15時以降の昼寝は避けましょう。寝つきが悪くなります。



♪ 寝つけない時に何度も時計を確認するのは、逆効果。時計は見ないほうがベターです。

★ どうしても寝つけないときは布団から出ましょう。

寝つけないまま布団の中にいると、布団の中が苦しい場所になってしまいます。明るすぎない照明の部屋で静かに過ごし、再び眠くなったら布団に入りましょう。



♪ 「睡眠時間は6時間以上」などと、時間数にこだわる必要はありません。

必要な睡眠時間には個人差があります。

昼間に眠気が来なければ、睡眠は十分に取れていると考えて大丈夫です。



学生相談室では、さまざまな相談を受け付けています。相談は予約制です。

下記の3つの方法でお申し込みください。相談の内容や個人情報などの秘密は厳守されます。

● 天白保健センター、八事保健室、ナゴヤドーム前保健室の窓口へ直接申し込んでください。

● 電話予約の場合は、必ず学籍番号、氏名、電話番号をお伝えください。

天白保健センター:052-838-2031

八事保健室:052-839-2622

ナゴヤドーム前保健室:052-768-6981

● メール予約の場合は、必ず「学籍番号@ccmailg.meijo-u.ac.jp」をお使いください。

メールは予約専用です。メールでの相談には応じられません。

保健センターアドレス:[hoken@ccmails.meijo-u.ac.jp](mailto:hoken@ccmails.meijo-u.ac.jp)

● 精神科相談の予約については、学生相談室へお問い合わせください。