

たかもりメテックだより

身近な生活習慣「睡眠」を見直してみよう！

3月18日と9月3日は、年に2回の「睡眠の日」

みなさん「睡眠」はしっかりとれていますか？

心身の休養のためには、十分な睡眠が必要です。

しかし、シフトワークや夜型生活の増加により睡眠をしっかりとれていない人が増えています。

睡眠不足による影響

不眠や日中の眠気が1ヶ月以上続く場合は、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害の可能性もあります。

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、**生活習慣病のリスクにつながる**こともわかっています。

たとえば、睡眠時無呼吸症候群を放置すると以下の危険性を高めます。

- 高血圧
- 糖尿病
- 不整脈
- 脳卒中
- 歯周疾患 など



睡眠の質を高めるポイント

睡眠不足の解消は睡眠時間をただ増やすだけでは意味がありません。

「**質の高い睡眠**」が重要です！

質の高い睡眠とは、ぐっすり眠れて朝すっきりと目覚めることができる眠りです。

5つのポイントを紹介します。

1. 日中の適度な運動

適度な運動は深い睡眠を誘導しやすいといわれていますので習慣づけましょう。

ただし、就寝前の運動は入眠を妨げるため控えましょう。

2. 三食しっかり食べる

朝食もとることで、目覚めのスイッチが入ります。就寝前の食事や夜食は控えましょう。

3. ぬるめのお湯で入浴する

就寝直前に体温を上昇させると、心身が目覚めてしまい睡眠を妨げます。

ぬるめだと感じる温度でゆっくり入りましょう。

4. 寝溜めしない

睡眠を休日にまとめてとる「寝溜め」は効果がありません。

毎日睡眠をしっかりとることが大切です。

5. 昼寝は30分以内で

日中、どうしても眠くなり昼寝をする場合は、**30分以内に抑えましょう**。

まとめ

睡眠不足の状態を放置すると、心身に様々な悪影響をもたらします。

- 日中の強い眠気
- 疲れがとれない
- 注意力や集中力の低下

睡眠は最も身近な生活習慣です。

健康を保つために、十分な睡眠をとりましょう。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2021年9月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診			

2021年10月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 当番医