

少しずつ秋らしさを感じる事もありますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。毎年のように残暑が厳しいと言われている気がしますが、今年もまだまだ汗をかく事が多くなりそうですね。もうしばらく熱中症にも注意が必要です。夏の疲れが出る時期なので、体調の変化に気を付けて下さい。



9月3日は「睡眠の日」です

睡眠についての正しい知識の普及と、国民の健康増進への寄与を目的に、春は3月18日、秋は9月3日に「**睡眠の日**」が制定されています。



秋は気温も落ち着き、夏の様な寝苦しさも解消されます。さらに日も短くなるので、良い睡眠をとるのに適した季節です。良い睡眠で、夏に疲れた体をしっかりと回復させましょう！

良い睡眠は健康の基本!!

睡眠障害対処の12の指針

ご紹介します

必要な睡眠時間は人それぞれ 眠気で困る事がなければOK

「8時間睡眠」にこだわる必要はありません。眠気で日中の作業に支障が出ない程度の睡眠時間を確保しましょう。

就寝前の刺激物は避け、 自分なりのリラックス法を

就寝4時間前のカフェイン摂取、1時間前の喫煙は避け、ぬるめの入浴や音楽でリラックスを。

入床時間にこだわらず、 眠くなってからお布団へ

早くから布団に入って眠ろうと意気込んでしまうと、かえって頭が冴えて寝付きにくくなります。

毎日同じ時間に起床しましょう

『早寝早起き』ではありません。早起きは早寝に繋がります。日曜日でもできるだけ同じ時間の起床を意識しましょう。

朝の光りを利用しましょう

朝は日光を浴び、体内時計をスイッチオン！夜の明るすぎる照明は目が冴える原因に！夜は少し暗めの照明を心掛けましょう。

規則正しい3度の食事、 運動の習慣を

朝食は目覚めにとっても重要です。少量でも朝食を摂るようにしましょう。また適度に体を動かすことも、睡眠を促します。

昼寝は午後3時前までに 20~30分程度にしましょう

長時間寝てしまうと、その後頭がぼんやりしてしまいます。また夕方以降の仮眠は夜の睡眠に影響します。

眠りが浅いと感じたら 遅寝早起きを心掛けて

眠れないからと、寝床で長く過ごすとお熟睡感が減ってしまいます。眠気を感じてからお布団に入り、朝は早起きを心掛けましょう。

いびき、呼吸停止、足のびくつきやムズムズ感

背景に睡眠時無呼吸症候群などの病気が潜んでいるかもしれません。専門医の受診をオススメします。

眠っていても眠い・・・ 専門医への受診を！

長時間の睡眠をとっても眠気があり、仕事や学業に支障がある場合は専門医を受診しましょう。

寝酒は不眠のもと！

お酒を飲むとすぐに寝つける様に感じますが、睡眠薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、途中で目が覚める原因になります。

睡眠薬は医師の指示で正しく 使えば安全です

睡眠薬を使用する事に抵抗を持つ方も多いですが、処方通りに使用すれば安全です。ただしアルコールとの併用は×!!

これって睡眠によくなかったかも？という事があったら、ぜひ参考にしてみてください



今月のひとこと



子供が夏休みに入り、庭にプールを出していっぱい遊ばせよう！と思っていましたが…晴れている日は暑すぎたり、意外と雨の日が多かったりと、プールの出番は少ないまま夏休みが終わってしまいました。子供と同じで大人にとっても、案外あっという間の夏休みとなってしまいました（反省です）

*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行：渥美病院
生理検査室

文責：小川