



2月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

睡眠の質を高めよう

皆さんは、朝すっきり起きられますか？睡眠が不足すると、集中力がなくなったりイライラしやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクが増えることがあります。

眠れていますか？

よい睡眠は、体や脳を休めるために大切です。しかし働く世代では睡眠時間が減り続ける傾向にあり、抵抗力・免疫力の低下やストレスの原因にもなっています。

たとえば、睡眠時間が5時間未満の人は糖尿病のリスクが7〜8時間の人より2.5倍高くなります。高血圧では1.67倍、メタボリックシンドロームでは1.83倍高くなります。またこころの不調を招くこともあります。

睡眠は、長ければよいという訳ではなく質のよい睡眠をとることが大切です。

睡眠時間は人それぞれ

睡眠の長さは人それぞれです。朝すっきり目覚め、日中眠気で困らなければ足りていると言えます。

質のよい睡眠のために

- ①目が覚めたら朝日を浴びましょう
- カーテンを10cm開けて朝日が入るように工夫するとすっきり目覚めることができます。
- ②毎日なるべく同じ時間に起き、夜同じ時間に寝ましょう
- ③朝食を必ずとりましょう
特にタンパク質はしっかりと。
- ④適度に体を動かしましょう
- ⑤短い昼寝でリフレッシュ
午後2時前後は生理的に眠くなります。午後3時前の20〜30分の昼寝は効果的。
- ⑥夕食後のカフェイン(コーヒー、緑茶、チョコレート)は控えましょう
- ⑦お風呂はぬるめにししましょう
- ⑧お酒は睡眠薬がわりになりません

眠りが浅くなり、熟眠感が得られなくなります。

⑨寝る前のリラックスマ法を持ちましょう

寝る前の軽い読書、音楽、香りなどはおすすめです。

⑩寝室は暗くしましょう

夜は豆電球を消しましょう。

昼間眠る必要がある時は遮光カーテンをしっかり閉め光が入らない環境をつくりましょう。

テレビと睡眠の関係

睡眠時間が短くなっている原因のひとつにテレビや携帯電話、パソコンの視聴があります。これらの光は寝つきを悪くする上、操作することで頭が冴えてしまいます。

夜明けが遅く、寒い時期こそ積極的に早寝・早起きを心がけ、質のよい睡眠をとって元気に過しましょう。



在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医 (テレホンガイド) ☎67♦2828
 休日急病診療所 ☎67♦2555
 休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎69♦8020

がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。
受診票をご希望の方はご連絡ください。

「おやこでクッキング」の参加者募集!

はじめの子も大丈夫!食生活改善推進員(ヘルスメイト)が講師になって、親子でクッキングを行います。

とき 3月23日(出)

午前9時30分〜午後0時30分

ところ 保健センター

参加費 1人400円

対象 小学1〜3年生の親子

15組(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 3月15日(金)までに電話で保健センターへ。