

★**医院ニュース①** 7月19日(火)は**特別休暇**です。終日休診です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース②** 7月4日(月)、7月29日(金)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ) よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース③** 院長出演の**BSジャパ**ン「**教えてドクター! 家族の健康**」の放映は、すでに終わってしまいました。テーマは「**不整脈・心室性期外収縮と言われたら**」です。内容に興味のある方は外来にDVDがあります。

★**医院ニュース④** 7月1日(金)19:00からは**健康部**すこやか係研修会で「**血圧の基本の基本を知ろう**」という講演会(村民センターホール)があります。

★**医院ニュース⑤** 6月から新人職員[医療事務員・受付] **小林 愛**さんが勤務しています。まだ慣れませんが宜しくお願いいたします。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	★7/19は休診です。					



より良い眠りのための12のヒント (快眠推進倶楽部のホームページより)

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

●睡眠時間の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にはこだわらない。

日中の眠気が非常に強い、また平日と比べ週末に3時間以上長く眠らないといられないようなら、睡眠不足。成人の場合、6～7時間が睡眠充足の目安です。

●歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。

実際に眠っている時間は、**成人以降50歳代までは6.5～7.5時間**。以降、次第に短くなり、**70歳を超えると平均6時間弱**です。日中眠気がおそってこなければ不眠ではありません。

2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法。

●就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。

カフェインの覚醒作用は摂取後30～40分後から表れ、**4～5時間持続**。**タバコ**に含まれるニコチンは交感神経を刺激し睡眠を妨げます。効果は吸入直後から数時間持続します。

●不眠になりがちな人は軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング。

リラックスすると入眠しやすくなります。自分にあった方法を見つけましょう。

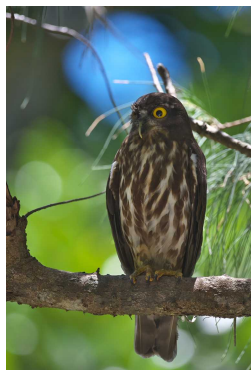
3. 眠くなってから床につく、就床時刻にはこだわりすぎない。

●眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くする。

いつもの入眠時刻の2～4時間前は1日で最も寝つきにくい時間帯。眠れない時は、いったん床を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくと不眠を解消できることもあります。

●**同じ時刻に毎日起床。** ●早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。

●日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる。



起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが、夜、速やかに快適な入眠をもたらします。長く眠って朝が遅いと、その夜の寝つきが遅くなり、翌朝の起床がづらくなりがちです。

5. 光の利用でよい睡眠。

●目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。

起床後、太陽の光を浴びてから**約15～16時間後に眠気**が現れます。これがないと、その夜の寝つきが約1時間遅れることがあります。

●夜は明るすぎない照明を。

室内が過度に明るいと体内時計のリズムが遅れ、自然な入眠が遅れます。

6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。

●朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。

いつも同じ時刻に朝食を摂っていると、その1時間ほど前から消化器系の活動が活発になり、朝の目覚めも良好に。**夜食、特にタンパク質の多い食事は、睡眠の妨げとなるので、空腹で寝つけない時は消化の良いものを少量に。**

●運動習慣は熟睡を促進。

運動習慣のある人は不眠になりにくい。軽く汗ばむ程度を毎日規則的に。

7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分

●長い昼寝はかえってぼんやりのもと。

●夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

昼食後～午後3時までの間の昼寝は、夜間の睡眠に悪影響を与えずに日中の眠気を解消します。30分以上眠ると、身体も脳も眠る体制になってしまい逆効果です。

8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

●寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。

遅寝・早起きにして就床時間を減らすと、必要なだけ床の上で過ごすため熟睡感が増します。

9. 睡眠の激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。

●背景に睡眠の病気、専門治療が必要。

別の病気のために睡眠が妨げられていることも。激しいイビキや頻回の呼吸停止(中年以降、特に男性)、足がむずむずする、ほてる、ぴくつきなど、睡眠障害と思われる症状は医師に相談を。

10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に。

●不眠というわけではなく長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。

過眠症という病気が隠れている場合があります。

●車の運転に注意。非常に眠い状態では、作業ミスが起こりやすく、交通事故のリスクは約2倍になります。

11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

●睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。

寝酒は連用で慣れが生じやすく、急速に量が増え、精神的・身体的問題が起こりやすくなります。

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。

●睡眠薬は一定時刻に服用し就床。 ●アルコールとの併用をしない。

睡眠薬は、個人の睡眠の問題やその程度に応じて種類が異なりますが、正しく服用すればいずれも安全です。服用後はおよそ30分以内で床につくこと。

