

“良い睡眠”とれてますか？

不眠症は現代社会において深刻な問題で、睡眠は生きていくために不可欠なものです。睡眠の役割には、脳と身体の休息と回復、記憶の整理と学習の促進、免疫力の向上と病気の予防、感情の安定とストレスの軽減などがあります。睡眠には個人差があり、最適な睡眠時間や睡眠パターンは人によって異なります。そのため、自分に合った睡眠をとることが大切です。

不眠症の4タイプ

- ・ 入眠障害 … 床に入ってから寝つくまでに時間がかかるタイプ
- ・ 中途覚醒 … 一度寝ついても夜中に目が覚めてしまい、その後寝つけなくなるタイプ
- ・ 早朝覚醒 … 朝普段よりも2時間以上早く目が醒めてしまうタイプ
- ・ 熟眠障害 … 朝起きたときにぐっすり眠った感じが得られないタイプ

不眠を予防するための注意点について

- ・ 規則正しい生活を送り、就寝と起床時間を一定にすることで体内時計を整えましょう。
- ・ 太陽の光を浴びて、睡眠・覚醒リズムを調整しましょう。
- ・ 適度な運動をすることで、心身の疲労をほどよく発散しましょう。
- ・ ストレスを解消する方法を見つけて、気分転換をしましょう。
- ・ 寝る前の飲酒や喫煙、カフェイン摂取は避けましょう。
- ・ 寝室の環境を整えて、温度や湿度、明るさや音などを快適にしましょう。
- ・ 睡眠時間にこだわり過ぎず、自分に合った睡眠時間を見つけてみましょう。



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

ホームページ、Instagramもあります!!