

診療所だより ～やまゆりの風～ ぐっすり眠れていますか？

だんだんと日が短くなり、夜が長くなってきましたね。
過ごしやすい季節となり、夜更かしを楽しむことも増え、睡眠不足になっていませんか？

質の良い睡眠は、体・お肌・こころの健康にとっても大切なものです。
質の良い睡眠をとることで、免疫力も高まります。



質の良い睡眠とは？

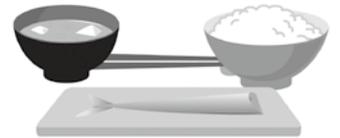
『寝つきが良い』『ぐっすり眠る』『寝起きすっきり』

この3つが揃うことが良いとされています。
この3つのためにできることを、いくつかご紹介いたします。

① 就寝の3時間前には食事を終わらせましょう

食後は、食べたものを消化するために胃腸が忙しく働くため、眠りが浅くなったり、疲れが抜けにくくなります。

食事から就寝までの時間が短くなってしまう場合は、消化の良いものを食べるようにしましょう。



② めるめの入浴でリラックス

高温のお湯は、体の負担も増大します。ぬるめのお湯（38℃ほど）に5～30分つかってみましょう。就寝2～3時間前がおすすめです。

体をじっくり温めることで、緊張をほだき、リラックス効果が期待できます。



③ 就寝前にはパソコンやスマホを控えましょう

パソコンやスマホの光（ブルーライト）には、脳を覚醒させる作用があります。就寝の1時間前には使用を控えましょう。



④ 温かい飲み物で眠気を促しましょう

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気が起きるので、睡眠前のリズムを作るのにおすすめです。

白湯・生姜湯・カモミールティーなどノンカフェインのものがおすすめです。



福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック



◎内科・消化器内科・小児科／院長 光錢健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101