8 FREE PAPER あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

09 2021

年をとっても 病を持っても 今を生きる 喜びの支援をする情報紙

今月の

詳しくは特集面へ

asanoclinic

asanoclinic あさのクリニック TEL0866-93-8808

		And the state of the state of	STATE OF THE PARTY	A CONTRACT OF THE PARTY	Annual Property of the Party of
	13	火	水	木	金
	午前	午前	午前	午前	午前
内 科		O			
老年精神科					
泌尿器科	my inter			1/2/1/2	1

●午前 9:00-12:00

あさのクリニック 総社

検索

●午後 訪問診療のみ

※予約の方を優先して対応いたします。

訪問診療 9:00-17:00 休診日 土・日・祝

医師·看護師募集中!



တ FREE PAPER あさクリ

09

睡眠

寝不足だと、勉強や仕事に 集中できないことや、元気 がでない、気分が不安定に なるなど、「眠たい」ことで、 日常生活に影響がでます。 睡眠は年齢を重ねるととも に変化し、健康な方でも、何 度も起きる中途覚醒や、朝 早く目がさめる早朝覚醒が 増えるといわれています。心 身の健康には、睡眠も影響 します。睡眠状態や睡眠の 問題を知っておきましょう。



睡眠対策 で健康づくり

タイプ1 入眠困難

床についてもなかなか眠り につけない(30分~1時間 以上眠れない)。

タイプ3 早朝管醒

起きたい時刻の2時間以上 前に目が覚め、その後眠れ ない。

タイプ2 中途覚醒

いったん眠りについても翌 朝起床するまでに何度も目 が覚める。

眠りが浅く、睡眠時間のわ りに熟睡した感じが得られ ない。

現在、日本では、約5人に1人が「睡眠で休養が取れてい ない」、「何らかの不眠がある」と言われており、その割 合は年々増えています。睡眠障害の中で最もよくみられ る不眠症は男性より女性に多く、20~30歳代に始まり 加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。

不眠症には、主に上記のようなタイプがあり、同時に複 数現れることがあります。年齢、性差、頻尿などの身体 的理由、悩みなどの心的理由、就寝前のカフェインの摂 取やスマホ操作などの生活習慣の影響など様々な事 がきっかけで起こります。

右図を参考に、対処法を知りましょう!

健康づくりのための睡眠 12 箇条

- 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 適度な運動、しっかり朝食、 ねむりとめざめのメリハリを
- 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、 ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 若年世代は夜更かし避けて、 体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、 毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、 ひるまに適度な運動で良い睡眠
- Ⅲはなってから寝床に入り、 起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 眠れない、その苦しみをかかえずに、 専門家に相談を

厚生労働省健康局編「健康づくりのための睡眠指針2014 |を参考に作成

あさクリ コラム

「ご近所付き合い」

bv 事務長 松本

若い人たちはスマホだとかラインだとかいうもので連絡を取り合うのが当たり前の世の中のよ うです。世の中では、もう古いと言われる携帯をなんとか使っている私は災害が起こった時どう すれば良いのか。でも、大切なのはやっぱり人のつながりだと思う。スマホがなくても人付き合 いは大切にしなくては。そして、コロナで会話も減っては来たものの声をかけてくれるご近所の 存在は忘れないようにより大切にしなくては。