

厚生連診療所だより



ぐっすり眠れていますか？

～あなたの睡眠お助けします～

不眠症には、4つのタイプがあります！

入眠障害（にゆうみんしょうがい）	なかなか寝付けない。
中途覚醒（ちゅうとかくせい）	夜中に何度も目が覚める。
早朝覚醒（そうちょうかくせい）	朝早く目が覚めて、そのまま眠れない。
熟眠障害（じゆくみんしょうがい）	ぐっすり寝た気がしない。

睡眠チェック！



眠れない日が何日も続いている。
夜中に何度も目覚めてしまう。
寝ても疲れがとれない。

疲れているのに眠れない。
早朝に目覚めてしまう。

一つでも当てはまれば、不眠症予備軍を疑います。

季節の変わり目は、日照時間や気温の変化などで体のリズムを崩しやすく質の良い睡眠が取りにくいです。日常生活を見直して、睡眠の質を上げることが大切です。

睡眠の質をあげるために！

睡眠時間にこだわりすぎない。
昼寝をするなら 20～30 分以内。
寝る前に、刺激物やアルコールは避けましょう。
朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。
適度な運動は、快適な睡眠をうながします。



不眠や睡眠障害でお困りの方は、まずは厚生連診療所にお気軽にご相談ください。スタッフ一同笑顔を絶やさずお待ちしております。

なお症状によっては、生活習慣病や無呼吸症候群が疑われる場合もありますので、ご不明な点がございましたら遠慮なくお問い合わせください。

