

# 厚生連診療所だより



## ぐっすり眠れていますか？

「なかなか寝付けない」「夜中に目が覚める」「寝ても疲れがとれない」など睡眠のお悩みはありませんか？

不眠が続くとどうなる??

- ⚠ 食欲を抑えるホルモンが減少し、**食欲UP！肥満の危険度**があがります。
- ⚠ 糖尿病や脂質異常症など**生活習慣病のリスク**が増加します。
- ⚠ **免疫力が低下**します。
- ⚠ **意欲や集中力が低下**します。



【眠る前の習慣が大切】👉

眠る前の**1～2時間前**は脳をリラックスさせましょう！



軽いストレッチ



ノンカフェインのハーブティーでリラックス



ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる



眠る前のスマホをやめる

快適な環境づくり、ストレス発散、日中の適度な運動や規則正しい生活、太陽の光を浴びることなども大切です。



厚生連診療所では、症状に合わせたお薬の処方ができます。また、病気が疑われる場合など専門病院の紹介も可能です。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は、職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します。

お問い合わせ  
熊本県厚生連診療所  
☎ 096-328-1055  
内線 (2800)