

良い眠りのために

私たちは長年、睡眠は8時間必要という迷信に縛られ睡眠が短いと睡眠不足と感じてしまいがちですが、睡眠時間は人それぞれです。短時間の睡眠でも日中の眠気で困らなければ十分な睡眠がとれていると安心してくださ

しかし、最近は様々なストレス、生活スタイルの変化により不眠で悩んでいる方が少なくありません。不眠のタイプには「寝付きが悪い」「夜中に何度も目が覚める」「早くに目が覚めてしまう」「熟睡感がない」の4つのタイプがあります。眠れないと感じた時はまず、自分の生活を見直し睡眠の障害となっている部分を改善し眠りやすく工夫することが大切です。

一般に睡眠を促すための工夫としては、毎日同じ時間に起床し光を浴びる。昼食後15分程度の

昼寝をする。夕食後カフェイン、たばこなどの刺激物は避ける。空腹のまま、あるいは食べ過ぎの状態で寝床に就かない。寝る前や途中目が覚めた時はホットミルクなどで神経を和らげ、眠気を誘う、などがあります。寝酒は睡眠の質を悪くし不眠症を悪化させるので止めましょう。寝床について

30分ぐらいたっても眠れない場合は、本を読んだり、テレビを見たりする。人によっては眠れない焦りを軽くするためいったん寝床を離れ、ストレッチなどをして眠気を感じるようになってから寝室に戻ったほうがよい場合があります。



精神科医長
かたやま いくこ
片山 郁子

これらの工夫をしても、2週間から1ヶ月以上不眠が改善しない場合は、不眠症(睡眠障害)と考えられます。不眠症の原因には身体疾患、精神疾患、睡眠時無呼吸、脚のむずむず感などさまざまなものがあります。検査を行い原因に適した治療薬(最近の睡眠導入剤はお酒よりずっと安全です)の服用が必要です。睡眠についてお悩みの方はぜひ当院へご相談ください。寝酒をするより良い解決法が見つかりますよ。

第14回 健康講座のご案内 「乳がん」について

- 日時/平成19年12月18日(火)
午後1時30分～2時30分
- 会場/西伯病院1階 地域交流ホール
- 講師/西江 浩 医師(外科部長)
乳がんの早期発見、早期治療のために、乳がんの基礎知識や検診(マンモグラフィ)、治療方法などを紹介します。
みなさんご参加ください。

インフルエンザ予防接種に お越しく下さい

- 料金/大人 2,000円、
中学生以下 1,500円
- ※接種を希望される方は、電話予約をお願いします。(TEL 66-2211)
- ※65歳以上の方は、南部町が発行する「インフルエンザ予防接種票」をお持ちいただくと、1,000円で受けられます。(一部の方を除く)
- ※12歳以下のお子様については、インフルエンザに対する免疫力が少ないため、2回接種を受けることをお勧めします。

