

気持ちのよい睡眠とれていますか

～今日から使える良質な眠りの技術～

気持ちのよい睡眠をとるための8つのポイント

睡眠は、体の疲労回復だけでなく、ストレスを解消するなどの効果があります。気持ちのよい睡眠をとるためには、生活リズムを整え、心と体をリラックスすることが大切です。

生活習慣を見直そう

毎日同じ時間に起きる

目が覚めたらカーテンを開け、日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。休日と平日の起床時間の違いは2時間以内に。起きたら窓をあけて新鮮な空気を取り入れましょう。



朝食をしっかり食べ、夕食は早めに済ませる

朝食をしっかり噛む刺激が目覚めを促し、朝食をきっかけに1日のリズムを刻み始めます。夕食の時間が遅くなると、寝ている間にも消化器官が活発に働き、疲れが取れなくなります。就寝の2、3時間前までに済ませましょう。

適度な運動

散歩やストレッチなどの適度な運動は入眠を促します。夕方に30分～1時間程度、軽く汗をかく程度の運動をすると睡眠の質が上がります。



カフェインやお酒を控える

お酒は眠りが浅くなる原因に。カフェインやお酒などの刺激物は、就寝3時間前から控え、ハーブティーなどを飲むと、リラックス効果が期待できます。



睡眠の質を高める

入浴は時間をかけて、ぬるめのお湯に入る

40℃くらいのお湯に30分程度かけてゆっくり浸かると、眠りの準備が整っていきます。就寝1、2時間前の入浴がおすすめ。リラックス効果のある香りの入浴剤を使うと効果的です。

寝室の環境を整える

厚手のカーテンで光と音を遮断しましょう。起きられない人はカーテンを開けて眠り、太陽の光を浴びると、覚醒に向かいやすくなります。

理想的な温度・湿度

温度 夏23～27度 冬14～18度

湿度 年間通じて40～60%

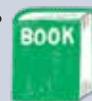


就寝前は強い光を避ける

就寝の2時間程前から照明を徐々に暗くすることで、眠りやすくなります。就寝前のテレビやスマホなどの強い光は不眠の原因になります。寝床にスマホを持ち込むことはやめましょう。

眠くなってから寝床につく

寝付けない時に無理に眠ろうとするとストレスになり、かえって眠れなくなります。読書などをして、眠くなってから寝床につくようにしましょう。



心の問題が睡眠に影響を与える場合もあります。長期にわたる不眠はうつ病の原因ともなり、うつ病の患者の8割が抱える問題と言われていています。心配な時は、迷わず医療機関や専門医に相談しましょう。

町でも、毎月1回精神科医師によるこころの相談を行っています。

専門医によるこころの相談

相談日：原則毎月第4火曜日＊要予約

場所：保健福祉センター はびねす

担当医：益城病院精神科 鮫島峰子医師

その他：希望者には託児あり＊要予約



3月は自殺対策強化月間です

益城町自殺対策計画（2019年～2023年）「安心していきいきと暮らせるまち、誰も自殺に追い込まれないまち」を基本理念に、自殺対策に関連する施策を総合的、効果的に展開する取り組みを行っています。

☎健康保険課 健康増進係 ☎234-6123