

南長池診療所ニュース

睡眠障害対策！！

4月土曜の診療担当

1日 矢部
 8日 成田
 15日 成田
 22日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

受付時間

午前 8:30~12:00
 午後 15:00~16:30
 ※土曜日は午前診療のみとなります。

『健康づくりサークル』のご案内

今月は8日(土)、22日(土)の開催となります。
 楽しく健康的に体力づくりをしませんか？お気軽にご参加ください!!

人事報告

＜退職＞



介護福祉士
 馬場 啓聡

日本人の約5人に1人は不眠症等、何らかの睡眠に関する問題を抱えていると言われています。眠れないと不安になり、不安になることで更に眠れないこともあります。質の良い睡眠をとるために睡眠障害の原因や対策などを簡単にまとめてみました。

＜睡眠障害の原因＞

- 1 対人関係や仕事上のトラブルなど何らかのストレスに関して起こる場合
- 2 神経症やうつ病といった精神医学的原因
- 3 痒みや痛み、喘息発作、頻尿など身体的原因による場合

＜良眠対策＞

1 寝室は寝ることだけに使う

寝室を「寝る場所」と頭に記憶させる。テレビを見たり読書等しないで、眠くなったら寝室に向かいましょう。

2 昼寝は30分までにとどめる

昼寝をすると、最初の睡眠単位で出てくる深いノンレム睡眠が浅くなる可能性がある。ノンレム睡眠は、心身疲れをとるために大切だと考えられています。

3 朝は決まった時間に起きる

早く寝ることで早く起きられるのではなく、早く起きるからこそ、早く寝られる。朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、16時間すると睡眠の準備に入ります。

4 入浴は眠る1~2時間前に済ませる

眠気が強まるのは、身体が温まった時ではなく、温まった身体が徐々に冷えていく時なのです。

5 「眠ろう」という努力はしない

6 薬物治療をする

睡眠薬は脳内の物質をコントロールすることで、不眠症状を改善します。効果時間や作用機序の異なる薬剤があり、症状にあった薬を選択します。

大相撲デイケア場所！！



大相撲春場所の期間デイケアでも紙相撲大会を行いました。

訂正とお詫び

3月号で掲載した「診療変更のお知らせ」で不備がございました。午前の受付時間は8時30分~12時00分になります。ご迷惑をお返し申し訳ございませんでした。

担当：小山

苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：小山