

# 良い睡眠でからだもこころも健康に。

睡眠は一日の疲れをとり、翌日に必要な心身のエネルギーを充電するのにとても大切です。慢性的な不眠は集中力や注意力の低下、イライラの元です。さらに、ホルモン分泌の異常を招き、肥満の原因になることもあります。睡眠の質を高めて、毎日いきいきと生活しましょう。



今回は、快適な睡眠を得るための生活習慣のポイントを紹介します。できるものから取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 快適な睡眠を得るための生活習慣のポイント

### ☆朝は決まった時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。

朝起きて、太陽の光を浴びることにより、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節してくれる体内時計が反応します。目覚めたら、すぐにカーテンを開けましょう。

また朝食を摂ると消化器官が動き始めて、体も目覚めます。

### ☆からだを動かしましょう。

運動習慣のある人は、不眠になりにくいことがわか

っています。30分程度の軽く汗ばむくらいの運動が目安です。適度な疲労が心地よい眠りをもたらします。

### ☆夕食は腹八分目で、早めにすませましょう。

胃袋に食べ物が入れれば体の機能は消化活動にまわってしまうため、熟睡できず疲れをとることはできないので、夜遅くの食事は控えましょう。できれば、夕食は寝る2～3時間前までにすませましょう。

### ☆布団に入る前にリラックスしましょう。

夕食後のコーヒーや緑茶はなるべく避けること、お酒を飲みすぎないことも必要です。また寝る前に38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり入浴することも効果的と言われています。入浴することで体温を上げると同時に、リラックス効果で副交感神経の切り替えもスムーズに行われます。

さらに、布団の中に入っても、「眠ろう眠ろう」と思い過ぎないこと、過去のこと・明日のことをあれこれ考えないことも大切です。

(引用文献)

[http://www.healthnet.or.jp/tairyoku\\_up/chishiki/stress/t03\\_09\\_09\\_05.html](http://www.healthnet.or.jp/tairyoku_up/chishiki/stress/t03_09_09_05.html)

(健康・体力づくり事業財団)

## 3月は自殺対策強化月間です

厚生労働省では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「悩みをひとりで抱え込まずに、ご相談ください」

### 相談窓口一覧表

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月曜日～金曜日 10時～16時
自殺予防・自死遺族 電話相談 こころの健康相談 統一ダイヤル	こころの健康センター 各都道府県	059-253-7823 0570-064-556	毎週月曜日（祝日の場合は火曜日）13時～16時 相談対応日・時間は各都道府県により異なります
よりそいホットライン	一般社団法人社会的包摂 サポートセンター	TEL 0120-279-338 (無料) FAX 03-3868-3811	24時間対応
S N S 相談事業	厚生労働省	「厚生労働省 SNS相談」で検索してください	

有料広告掲載欄

## 透明マウスピース矯正

※自由診療です。約50万円程度

- 透明だから目立ちにくい
- 取り外しができる
- 普段通りに歯磨きができる
- 治療開始から完了まで歯並びの変化がわかる

無料矯正相談受付中

土日も診療

※9:00～14:00

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X

しょうきょうせい

## 床矯正

●歯を抜かなくてもOK!

※症状ご要望により抜歯せざるを得ない場合もあります。

●自分で取り外し可能で

歯磨きが楽

※自由診療です。片顎約10万円程度

## 歯科衛生士募集

(週1日～1日2～3時間からでもOK!)

詳しくは  
下記TEL  
まで

桑名はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

0594-27-5454

院長 原田 聡