

厚生連診療所だより



コロナ禍による不眠症

新型コロナウイルスの感染拡大で生活リズムが大きく変化
する中、睡眠の質が悪くなったと感じている方は少なく
ありません。

【不眠原因をチェック】

ストレスや心配事がある → やすらかな眠りを妨げます。

生活習慣が不規則で乱れている → 睡眠リズムも狂いがちです。

病気治療中 → さまざまな症状や、内服薬が影響します。

コーヒーをよく飲む、たばこを吸っている → いずれも覚醒作用があります。

睡眠環境が不適切 → 騒音や光が安眠を妨げます。温度や湿度も重要！

【すぐにできる対処法】

室温：20 前後
湿度：40～70%

快適な環境づくり



ストレス発散



寝る前のスマホをやめる



日中の適度な運動や規則正しい生活



太陽の光を浴びる



メラトニンの作用で
寝付きがよくなります

厚生連診療所では、症状に合わせて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

[くまもところせいれん](#) 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)