

厚生連診療所だより

不眠症



「眠りたいのに眠れない」という夜を過ごしたことがあるのではないのでしょうか。

眠れない日が続くと日中の眠気やだるさ、集中力低下のために仕事や家事がうまくいかないことがあります。そのように、眠れないことで生活に支障が生じているとすれば、それは「不眠症」かもしれません。



不眠症4つのタイプ

- 入眠障害**：寝つきが悪く、眠るまでに時間がかかる
- 中途覚醒**：眠りが浅く、夜中に何度も目が覚める
- 早期覚醒**：予定よりも早く目が覚めてしまい、その後眠れない
- 熟睡障害**：睡眠時間は足りているのに、寝た気がしない

睡眠の質を上げるために

日中にできること

朝起きたら日光をあびる

朝日をあびることで、体内時計がリセットされ日中の活動と夜の睡眠のリズムが整えられます。

適度な運動

日中に体を動かすと、睡眠時に体力を回復しようと働くため寝つきがよくなります。

規則正しい生活を心がける

体内時計を一定にします。



寝る前にできること

寝る前はリラックス

心身ともにリラックスした状態で就寝すると眠りにつきやすくなります。

飲酒は控える

眠りが浅くなります。

寝る前の食事は控える

寝る1～2時間前に食事をとると消化活動により睡眠が妨げられ寝つきが悪くなります。

不眠症の背景には、何か別の病気が隠れていることもあります！



**不眠でお困りの方は
厚生連診療所に一度ご相談ください。**

病気が疑われる場合など専門病院への紹介もできます。
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

くまもとかうせんれん

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)