

# 快眠のすすめ

## 快眠への第一歩

日本では、5人に1人が睡眠の悩みを抱えていると言われています。睡眠不足は、日中の疲労や集中力の低下を来します。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の悪化も懸念されます。

次のような不眠の原因を取り除きましょう。

- ① 身体的：かゆみ、咳、頻尿など
- ② 薬理的：酒や緑茶、コーヒーなどの嗜好品、降圧剤などの治療薬物
- ③ 精神医学的：不安、うつなど
- ④ 心理学的：ストレスなど
- ⑤ 生理的：時差ぼけ、交代勤務など

## 体内時計をうまく制御しよう

睡眠・目覚めリズムは体内時計で制御されています。その時計がずれてくると、良い睡眠、さらには良い目覚めもできなくなります。次のことに心掛けましょう。

- ▽毎日同じ時間に起床：週末など、油断して遅くまで寝ているとリズムが崩

れてしまいます。

▽規則正しい生活：毎日朝食を食べる習慣は消化器の働きを活発にし、良い目覚めを助けます。

▽太陽の光を利用：朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。体内時計が働いて、体自体が覚醒し、良い目覚めができます。

▽寝る前にはリラックス：自分に合ったリラックス方法を見つけてみましょう。ぬるめのお風呂に入った

りすることも効果的です。

▽寝る前の刺激物はダメ：体にとっては刺激物のコーヒー・緑茶などは布団に入る4時間前までにしましょう。

▽快眠は快適な寝具から：清潔でない寝具は快適な眠りの邪魔になります。

## 睡眠時間は人それぞれ

日中の眠気に困らなければ十分、という気持ちでリラックス！ただ、不眠が日常生活に影響を及ぼすようなら、医師にご相談ください。

文責 松井内科

松井隆明

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など		電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)		☎084-922-4999
精神科	救急医療 救急医療相談	こどもの救急電話相談		#8000	毎日19:00~翌8:00
	救急医療 救急医療相談	三原病院(三原市中之町)		☎0848-63-8877	毎日24時間
全般	夜間医療	精神科救急情報センター(広島市安芸区)		☎082-892-3600	毎日24時間
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	広島県救急医療情報ネットワーク	☎084-982-9946 ☎0120-16-9901	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡) 毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

2月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
3日⑩	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	渡辺内科医院(府川町)	☎45-8637	井上小児科内科医院(福山市駅家町)	☎084-976-4820	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
10日⑩	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	なかはまクリニック(高木町)	☎46-0810	さくらの丘クリニック(福山市駅家町)	☎084-972-2400	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
11日⑩	石川クリニック(福山市新市町)	☎51-8650	奥野内科医院(府川町)	☎46-3500	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
17日⑩	檜崎外科医院(元町)	☎45-2311	金光医院(府中町)	☎41-2938	三島医院(福山市新市町)	☎51-2103	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
24日⑩	北川クリニック(元町)	☎45-4572	鍋島内科(府中町)	☎41-2086	山本クリニック(福山市駅家町)	☎084-976-0051	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。