

なるほど! 健康情報



根室市
高橋 幸子 保健師

今月のテーマ

体に優しい睡眠をとりましょう

皆さんは、よく眠れていますか。

睡眠は、人間の1日の生活の約3分の1を占めており、体の疲れをとるだけではなく、脳を休ませるためにも必要です。さらに、眠っている間に脳に記憶を固定させたり、筋肉をリラックスさせています。「すぐに寝つける」「深い眠りで夜中に目が覚めない」「寝て起きたときにすっきりしている」などの睡眠は、脳や体をいやす睡眠をとれている証拠です。

人間の睡眠時間には個人差がありますが、6時間から8時間の睡眠が必要で、浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)を約90分の周期で4回から5回繰り返しています。夢を見るのはレム睡眠で、ノンレム睡眠は脳の疲れをとり、日中のストレスを減らします。質がよく、体に優しい睡眠を得るために、5つの工夫を試みましょう。

【1. 生活にリズムをつける】朝起きたら太陽

光を十分に浴び、朝食をしっかり食べましょう。また、軽い運動をできるだけ毎日行いましょう。

【2. 睡眠環境を整える】寝室を静かで暗くし、適度な温度と湿度を保ちましょう。

【3. 寝具】枕は、寝返りをうっても頭が落ちない大きさのものを選び、購入時に高さや軟らかさを試みましょう。敷布団やベッドはやや硬めで、体が沈みこまないものがお勧めです。

【4. 昼寝】午後1時から3時の時間帯で、30分程度の昼寝をしましょう。夕方以降の仮眠や居眠りは控えてください。

【5. 就寝前の注意点】夕食以降にお茶やアルコールを飲み過ぎたり、就寝間近に熱いお風呂に入ることは避けましょう。寝酒や熱いお風呂は心身を興奮させ、眠りを妨げます。

不眠が長く続くと、体やところに悪影響を与えます。我慢しないで、専門医(精神科、神経科)に相談してください。

人の動き 平成21年11月1日現在

前年同月比

人口 30,110 人 (-400)

男 14,469 人 (-163)

女 15,641 人 (-237)

世帯 13,136世帯 (+5)

10月の誕生 16 人 (+3)

発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

を組今年導に年も驚返■
の課年該リに時で返根
の題も残当の一度同くはきまっ室
を思とすすか。重健康進は驚すのの市
案しな。か。な。な。進分と、と、のの
す。な。か。か。な。進分と、と、のの
な。な。か。か。な。進分と、と、のの
が。な。か。か。な。進分と、と、のの
ら。な。か。か。な。進分と、と、のの
年。な。か。か。な。進分と、と、のの
の。な。か。か。な。進分と、と、のの
に。な。か。か。な。進分と、と、のの
の。な。か。か。な。進分と、と、のの
暮取。な。か。か。な。進分と、と、のの
れり。な。か。か。な。進分と、と、のの

編集後記

「広報ねむろ」「根室市ホームページ」 広告を募集します(有料)

詳しい内容等につきましては、下記の問合せ先までご連絡ください。

問合せ先

「広報ねむろ」

根室市役所総務部総務課広報広聴担当 ☎(23)6111番 内線2213

「根室市ホームページ」

根室市役所総務部情報管理課情報管理担当 ☎(23)6111番 内線2340

