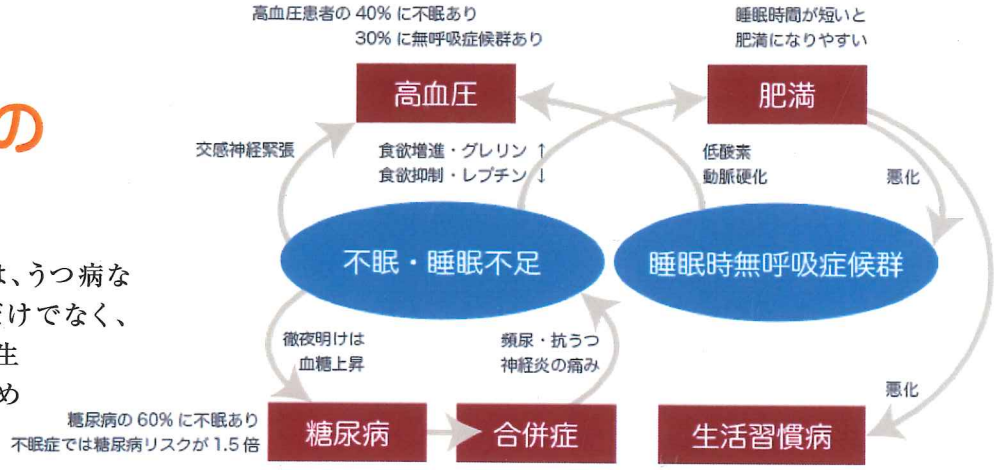
医療法人 徳洲会
帯広徳洲会病院

2020年
2月号 **Information**

健康管理センター

不眠と生活習慣病の深い関係

慢性的な不眠や睡眠不足は、うつ病などの精神疾患につながるだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になるリスクを高めることがわかっています。



不眠や睡眠不足を改善することは、生活習慣病の予防や治療においてもとても大切です！

【良質な睡眠にとって”悪いこと”】

アルコール	眠りが浅くなり、熟睡感が得られません。
たばこ	覚せい作用があり、睡眠を浅くします。
カフェイン	覚せい作用が3時間ほど持続し、利尿作用もあるため夜中に目覚めやすいです。
ブルーライト	スマホやＰＣを寝る前に見ると脳が覚醒し、体内時計を狂わせます。
昼寝	昼寝は夜間の睡眠に影響を及ぼします。どうしても眠いときは30分未満に。

【良質な睡眠にとって”良いこと”】

適度な運動	身体の適度な疲れが積極的休息となり熟睡を得やすくなります。
規則正しい食事	必要なエネルギーや栄養素を補い、生活リズムを整えます。
ストレッチ	心身をほぐし、リラックスすることで入眠をスムーズにさせます。
入浴	入浴は体温を上昇させ、自然な睡眠へと誘導できます。
朝日	朝日を浴びて起きることで、体内時計をリセットすることができます。
室温・湿度	寝床の中の温度は33℃前後、湿度は50％前後に保つと質の良い睡眠がとれます。

≪睡眠時無呼吸症候群“SAS”とは・・・≫

睡眠中に10秒以上の無呼吸が繰り返される病気です。⇒ 酸欠状態 ⇒ 心臓への負担↑ ⇒ 動脈硬化症合併

当院はSAS検診も行っております。また、SAS外来もありますので、いつでもご相談ください。

帯広徳洲会病院
〒080-0302　河東郡音更町木野西通14丁目2-1
TEL(0155)32−3030　FAX(0155)32−3522

急病・急患は24時間診療いたします