



2023年7月26日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ [\(https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/\)](https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/)

2023年9月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	高柳 2時~	—

*土曜は、
休診です。

※ 受付時間：午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種をおこなっています。

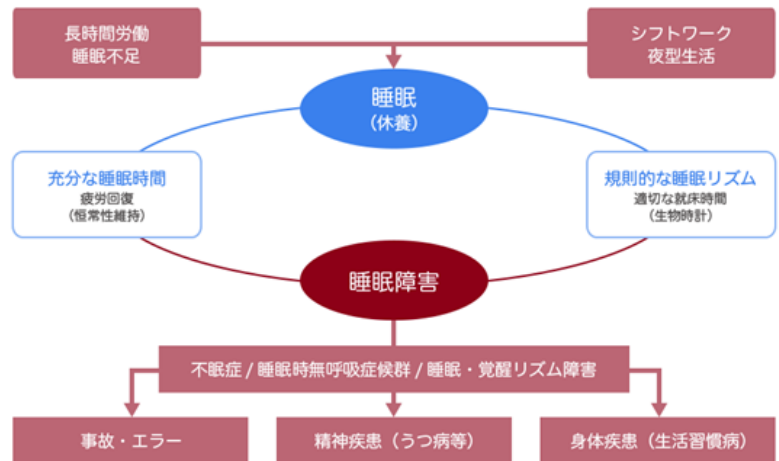
~健康のために大切な睡眠~

今年は、日中の猛暑と熱帯夜が続き、例年より夏の疲れがたまっているように思います。9月も暑さが続くとの発表もあり、いかに疲れをためずに健康を保つかが重要になっています。そのため、今月は睡眠をテーマにお伝えしたいと思います。



皆さんの睡眠時間はどれくらいですか？ 日本人の睡眠時間は世界的に少ないと言われており、令和元年国民健康栄養調査では、「睡眠で休養が十分に取れない」人の割合は過去最高となっています。睡眠は生活習慣病や、脳や身体のパフォーマンス、うつ病などの精神疾患との関連があることがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群や、不眠など治療が必要な疾患が原因の場合もあります。その場合は受診をして検査や治療をおこなうようにしましょう。日中の眠気は睡眠不足のサインです。



~より良い睡眠のために~

- ① 規則正しい生活をおくりましょう。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのめりはりを。朝食は身体と心の目覚めに重要です。(図 厚労省e-ヘルスネットより)
- ③ 就寝前の寝酒や喫煙、カフェイン(コーヒー、緑茶、チョコレートなど)を控えましょう。
- ④ スマホやパソコン等のブルーライトと青色LEDは睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制します。寝る前の環境づくりも気を付けましょう。
- ⑤ 就寝2~3時間前の入浴やリラクゼーションをおこなうと、眠りにつきやすくなります。
- ⑥ 昼寝をするなら、15時までに10~20分程度の睡眠はパフォーマンス向上効果があります。

残暑に負けず、みんなで元気に過ごしましょう(*^-^*)