

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2024年8月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで!



質のよい睡眠をとるコツ

～7月の健康カフェから～



7月26日(金)に、開催した「健康カフェ」では、安佐南区地域支えあい課(安佐南保健センター)の御協力のもと、出張健康講座として睡眠健康指導士の甲斐秀幸さんに、「質のよい睡眠をとるコツ」を伺いました。

日本人の睡眠時間の短さは、世界トップクラス。なかでも夏は、夜が短く蒸し暑い。不眠や睡眠不足を訴える人が増えます。

① 理想の睡眠時間

一般的に成人は7時間といわれますが、個人差があるのであまり時間にこだわる必要はない。「寝つきがよく、熟睡できる」「朝すっきり目覚める」「午前中に眠くならない」。この3つが当てはまれば、理想の睡眠時間といえる。



② メラトニンをつくる

メラトニンは「睡眠ホルモン」といわれ、抗酸化作用もある。メラトニンをつくるためには、朝の光を浴びること、朝食をしっかりとることが大事。

メラトニンは朝の光を浴びてから14～16時間後に分泌されて眠りの準備をもたらすため、朝決まった時間に起きるのがよい。起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。また寝室の蛍光灯は青白いものを避け、オレンジの方が眠りによい。



③ 寝室でのスマホの使用は控える

パソコン、スマホなどの機器は、体内時計を狂わせる「ブルーライト」を発しているため、夜の使用はなるべく控える。ブルーライトをカットする眼鏡を利用する方法もある。



④ 寝酒はやめた方がよい

寝酒は寝つきがよくなるという面もあるが、利尿効果があるため、トイレで目が覚める。アルコールが切れるとき、目が覚める、筋肉が緩むため、無呼吸になりやすい、などの弊害が考えられる。



⑤ 就寝時間に体温を下げる

体温が下がる時に眠くなりやすい。体温を下げるため就寝1～2時間前にぬるめの風呂に入る。エアコンは、就寝の2～3時間前に入れて布団をかけて寝る。夕食は就寝2～3時間前には済ませ、食事が消化されてから寝るようにする。昼寝は午後3時まで、15分以内に(それ以上だと夜の入眠に影響する)。

ほかにも最近の話題や、睡眠薬の利用の仕方など、多くのアドバイスをいただきました。お悩みの方は睡眠健康指導士や薬剤師に相談ください。

8月の「健康カフェ」は**お休み**です。

猛暑です！いざという時・判断に迷ったら相談しましょう！！

～救急車を呼ぶかどうか迷ったら～

シャープ
#7119 (救急相談センター広島広域都市圏)

つながらない場合 や山口県のエリアから携帯電話でかける場合は **082-246-2000**
(24時間 365日対応 相談無料 *通話料は有料)

～子供の急な病気に困ったら～

まず子供医療電話相談

#8000

082-555-8870

(平日 19時～翌朝 8時)

土日祝日 17時～翌朝 8時)

安東健康チェック(無料)

8月8日(木) 午後3時30分～4時30分

生協ひろしま コープ安東店

歯科医師や衛生士による口腔チェックもあります。

