

健康・保健だより

足りていますか？

「質」の良い睡眠

日本人の平均睡眠時間は、年々減少する傾向にあります。睡眠不足の状態は高血圧を誘発したり、血糖値が上がるなどの生活習慣病を招いたり、免疫力が低下し、風邪などの感染症にもかかりやすくなるなど、様々な影響を及ぼします。で、質の良い睡眠を多く取るよう努力が必要です。

大切なのは睡眠の「質」

朝なかなか起きられない、午前中眠い、だるいなどの症状は、睡眠の質に問題があるかもしれません。次のポイントを参考に睡眠の習慣を見直し、睡眠の「質」を高めて、活力ある1日を過ごせるようにしましょう。



睡眠の質を上げるポイント

- 起床 ← 就寝
- ・決まった時間に起きる
  - ・起床したらカーテンを開けて日光を浴びる
  - ・朝食をしっかりとる
  - ・適度な運動を心がける
  - ・昼寝は午後3時までに20分程度にとどめる
  - ・寝る前にパソコンやスマートフォン画面を見ない
  - ・寝る時は電気やテレビをきちんと消す

3月の休日当番医

(診療時間：午前9時～午後5時)

月日	病院・診療所	診療科目	所在地	電話番号
5日(日)	野崎医院	内科、外科、皮膚科	小川町青山1439	☎0493-72-0101
12日(日)	いちごクリニック	内科、小児科、胃腸科 アレルギー科	東松山市東平1889-1	☎0493-36-1115
19日(日)	中川医院	内科	東松山市柏崎703-4	☎0493-23-1004
20日(月・祝)	中村産婦人科	産婦人科、内科、小児科	小川町大塚1176-1	☎0493-72-0373
26日(日)	岸澤内科心療科医院	精神科、内科、心療内科	東松山市材木町16-13	☎0493-22-0762

救急車を呼ぶべきか迷ったらまず相談 休診時間帯の電話相談

<p>小児救急電話相談</p> <p>子ども ☎#8000 (NTTプッシュ回線) ☎048-833-7911</p>	<p>大人の救急電話相談</p> <p>大人 ☎#7000 (NTTプッシュ回線) ☎048-824-4199</p>	<p>救急医療情報センター</p> <p>情報 診療時間外のご相談 ☎048-824-4199</p>
---	---	---

