

睡眠負債

屋島総合病院健診センター 保健師

川村 佳梨江さん

「睡眠負債」とは日々の睡眠不足が借金のように積み重なることです。これにより、生活習慣病やがん、認知症、うつ病にもかかりやすくなるなど、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態となります。睡眠負債のリスクを取り除く根本的な方法は、不足している睡眠時間を増やすことです。

健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～ 厚生労働省健康局

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- ② 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりためぎめのメリハリを
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- ④ 睡眠による休養感ほど、こころの健康に重要です
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- ⑩ 眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

★このよきな行動は、不眠に結びつくことも

- ・ 眠くなのに無理に眠ろうとすると横にならぬ
- ・ 寝付きにくい時間帯に眠ろうとすると長すぎる昼寝



～よい睡眠をさぐると～

- 眠れないうちになら無理に寝かすのをやめ、ベッドから起きてほかのことにしよう
- 眠くなつてから、ベッドに横になる
- 眠れなくても次の朝はいつも通りの時間に起きて、昼寝は極力しない
- 寝る前のスマートフォンなどのブルーライトを避ける

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の再開について

新型コロナウイルス感染症緊急事態解除宣言を受け、「院内学術講演会」も段階的に再開してまいります。再開にあたりましては、厚生労働省による「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」に準じた対策を行った上で実施いたします。

2020年7月21日(火) 14:00～14:30
場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題 **新型コロナウイルス感染症について**
講師 安富 香里 氏 (感染管理認定看護師)

参加無料

定員30名 (人数制限あり・お問い合わせください)

2020年7月21日(火) 15:00～15:30

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① **乳がんを早期発見し、長生きしましょう**
講師 松野 慎介 氏 (厚生連健康管理センター部長)
演題② **始めよう、自分のためにセルフチェック**
講師 山地 マミ 氏 (厚生連健康管理センター保健師)

参加無料
定員40名

*電話にて事前申込が必要です。(先着順)

*定員に達した場合は、入場をお断り
する旨、ご了承ください。

*マスク着用・手指消毒・咳エチケット・体調管理の徹底をお願いします。(マスクは各自ご準備ください)

*今後の感染状況等により、急遽中止となる可能性もございますのでご了承ください。