

み みる 診る看る

天満病院便り 7月
第176号

今月のトピックス

寝苦しい夏の夜。。。。

よい眠いを確保するために！！



●夏でも睡眠の質は高めることができる

暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって疲れを取ることが大切です！

一方で、ヒートアイランド現象などで夜になっても気温の下がらない熱帯夜が増え、夏の夜はますます寝苦しくなるばかりです。

理想の睡眠は「3・3・7」といわれています！

同じ睡眠時間でも眠りの質が向上し、夏バテを予防することができます。



●ゴールデンタイムに3時間は眠っている

眠っている間に細胞が修復されるのは成長ホルモンの働きです。

成長ホルモンが最も分泌されやすい「睡眠のゴールデンタイム」は夜の22時～3時です。

この時間に最低3時間は眠っているかどうか、睡眠の質に大きく影響します。

●眠りはじめの3時間を大切に

睡眠中は深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、特に眠りが深いのが眠りはじめの3時間。

この3時間の眠りの深さが十分に深ければ、「ぐっすり眠れた」という熟睡感を得ることができます。

●7時間睡眠を目指す

睡眠時間と病気や肥満との関係を調べたさまざまな調査の結果、理想の睡眠は7時間。

1日トータルで7時間となればよいので、睡眠時間が短い人は30分以内の昼寝などで補うとよいでしょう。

●眠りの質を低下させる要因を取り除いて「眠りベタ」返上

ゴールデンタイムに眠って、7時間寝ているのに起きた時スッキリしないという人は、

眠りはじめの3時間の質が悪い「眠りベタ」の可能性がります。

下記の項目で当てはまるものをチェックしてみましょう！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 起床時に肩や首、背中が痛む | <input type="checkbox"/> 寝る時にエアコンはかけないようにしている |
| <input type="checkbox"/> パジャマ以外のものを身に着けて寝ている | <input type="checkbox"/> 寝る直前までメールやインターネットをしている |



不眠の原因

原因1 寝具が合っていない

夏の寝具選びは、ひんやりする素材や吸湿性などに目が向きがちですが、起きた時に首や肩、背中が痛い場合は、そもそもマットの硬さや枕の高さなどが合っていないと考えられます。一度見直してもいいのかもしれませんが。

原因2 部屋が暑すぎる

体のためにはエアコンを使わない方がいいと思っている人もいるかもしれませんが、暑すぎると体温が下がらず、寝つけない原因になります。エアコンを28～29℃に設定し、扇風機を併用すれば眠りに最適な室温になります。扇風機を使う場合は、風向きを足元にすることがオススメです！



原因3 パジャマで寝ていない

部屋着のまま寝ると、脳は活動の延長と感じてしまうことがあります。パジャマは寝返りの打ちやすさや吸湿・吸汗なども考えて作られており、パジャマに着替えただけで寝つきまでの時間が短くなったという調査結果もあります。

原因4 寝る前に青い光を浴びている

スマートフォンやパソコンの画面が発する青い光（ブルーライト）は脳を興奮状態にします。また、気がかりなメールが安眠を妨げることも。寝る1時間前にはIT機器の操作をやめましょう。

第6回 天満病院

ロコモ予防体操教室

相談コーナーもあります
リハビリ職員までお気軽に☆



今回のテーマは **膝関節痛** です



2017年6月17日(土) 10:00開始 ~ 11:00終了 (受付9:30 ~)

場 所：天満病院6F 通所リハビリテーション室 **参加費：無料**
対 象：健康になりたい方ならどなたでも (予約は不要です)

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

2017 看護の日 無料健康相談 ご参加いただいた皆様ありがとうございました！！

今年は 100名の皆様にご参加いただきました
来年も開催予定ですので、ぜひご参加ください



日 時 5月11日(木) 13:00~16:30

ショッピングプラザタクト内2F

参加費 無料

実施内容 ●血圧測定 ●血糖値測定 ●医療相談など



☆カフェ・スタイルから夏メニューのお知らせ☆ 人気のハーブティーやアイスココアなど さらにトーストなどの軽食メニューも始めました！

みなさまのご来店を心からおまちしております

OPEN 10:00~16:00

定休日：日・祝

★お持ち帰りもできます★

TEL 088-678-7606

〒770-0047 徳島市名東町1-44 (天満ウェルネス名東1F)

フェイスブック <https://www.facebook.com/3raicafestyle/>



天満病院 〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜~金曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~18:00

土曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00

小児科(予約制) 月曜~土曜 9:00~17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 日曜・祝日

月初めの受診には
保険証・受給者証の
提示をおねがいします