

スーミンの

目めくり





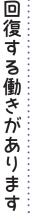
(相談窓口一覧)





睡眠は、

心と体の栄 睡眠には、心身の疲労を 養です







深い

配いっていの回

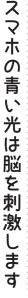


復



ベッドのスマホ

不眠のもと







クスリ 飲むなら

(酒)飲むな



飲酒により薬の効能が変わります



明 のことは 眠 ってから考える

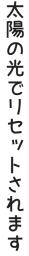




陽(ひかり)が、

朝

リズムを作る 体内時計は、起床直後の





眠くなってから

フトンの中

眠りへの移行を妨げます。かえって緊張を高め

眠くないのに無理に眠ろうとすると、





ちょっと、そのイビキ

大丈夫?

いびきに病気が

かくれていることもあります



日 中 の 眠 気は

不眠

。

サ

専門家に相談しましょう!





つすり っきり

質の

良

しし

睡

眠





足のむずむず、

診断を

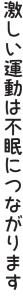
病気の場合もありますレストレスレッグスなどの



る前 の 運 動

寝

ほどまいることにはいる。これにはいることにはいきにはいることにはなることにはいることにはいることにはいることにはることにはなることにはなることにはなることにはなることにはることにはなることにはなることにはることにはなることにはなることにはなることにはなることにはにはることにはなることにはなることにはにはるにはにはるにはにはるにはるにはるにはるにはるにはるにはいることにはにはるにはにはるにはいるにはるにはにはるにはるにはるにはるにはいることに







長く続 く不 眠 は

つつの始まり? うつ病の9割の方に

睡眠障害がみられますうつ病の9割の方に





一人で悩

まず、ず

相

談





寝 3 前 の 食 事

体

を

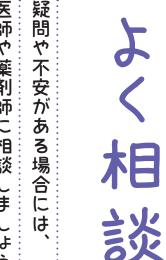
起

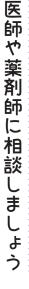




薬は 指 示を守って

よく相







眠 7" 寝 酒

ますます不眠

眠りを浅くする作用があります。 アルコールには利尿作用や

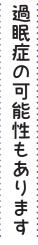




夜も昼も寝過ぎは

まず相





ナルコレプシーなどの



無呼吸、

心も体も危険サ

病気の可能性もあります睡眠時無呼吸症候群などの





刺激は

しり 眠 りを 妨 げる

深

光の刺激は覚醒を助長しますカフェインの含まれた飲料や





ほどよい運動

連動かい

睡

眠

睡眠の質が良くなると考えられます 覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、 日中に適度な運動を行うと、睡眠と





だらだら寝の生活

リズムを乱す

熟睡感が減ります

寝床で長く過ごし過ぎると





昼寝は 30 分までを

の #6 め までに

午後の眠気による





規則正しい

早起きから生活は、





寝 たざ め は 禁 物

睡眠はためることができません





不眠には、 薬だけ

でなく エ 夫も ツ 要 不眠の心配を忘れてみるのもよいでしょう 自分に合ったリラックス法を試してみて、





みんなの不眠 は

ち ボ 兆

不眠による生産性の低下、



医療費等で経済的損失



良い睡眠が、

生活習慣病を予防する 睡眠不足や不眠を解消する

予防できるとされています

ことで生活習慣病も発症を



2911 7

自 分 12 あ クス た

法

7"





眠 はひとそれぞれ 自 分にあった 睡

睡

睡眠をとりましょう

日中の眠気で困らない程度の

必要な睡眠時間は個人差があります。

眠を





熟眠、快眠、

