



# 慶真通信 vol.7

## 秋 睡眠の日です！！



9月3日は『睡眠の日』です。ご存知でしたか？  
2011年の東日本大震災後、グッ(9)スリ(3)にちなんで制定されました。

睡眠に対する知識や習慣は、国や地域によって大きく異なります。  
それらの違いを明らかにした調査によると、『日本人はもっとも夜更かしをする国』のようです。  
日本を含む東アジアでは仕事などが原因で睡眠時間が少なく、平日は16%、休日ともなると25%の人が深夜1時以降に就寝する傾向にあります。  
また、仕事以外でもインターネットの普及により、スマートフォンの閲覧時間が深夜にまで及んでしまう、という事も少なからず経験があるのではないのでしょうか。

ちなみに、ドイツは睡眠がテレビや携帯電話などのテクノロジーにもっとも妨害されていない国です。  
じつに91%の人々が就寝前に電子機器を使用しないそうです(2017年フィリップス調べ)。  
かといって私たち日本人が、いきなり電子機器を一切使用せずに就寝することは難しいかもしれません。  
一度ご自分の睡眠について考えてみませんか。

すぐにできる！グッスリ眠るための睡眠環境改善策！

- ・就寝1時間前は電子機器の使用を控え、途中で目覚めても極力見ないようにする。
- ・蛍光灯は睡眠の質を低下させる。真っ暗では交感神経が刺激される為、オレンジの豆電球がより良い。
- ・カフェインを含む飲料は就寝4-5時間前から控えるようにする。
- ・部屋の湿度は50%程度に保つのが良いと言われている。高すぎるとカビが増殖しやすくなり、低すぎると感染症のリスクが増加する事が考えられる。
- ・冷え性の対策は湯たんぽやカイロを活用する。靴下は熱がこもり、湿度を上げてしまう為、使用を控える方が良い。



## 睡眠学会に行ってきました！

睡眠学会が7月11日～13日に札幌で行われました。  
毎年、全国から睡眠に携わる医療機関が多く参加します。  
当院でも医師を含めたスタッフが数名参加しており、非常に意義のある学会となりました。  
今回の内容を日常業務に生かして、精進してまいります。

### ★お知らせ★

10月よりインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。  
ご希望の方はスタッフまでお尋ねください。

