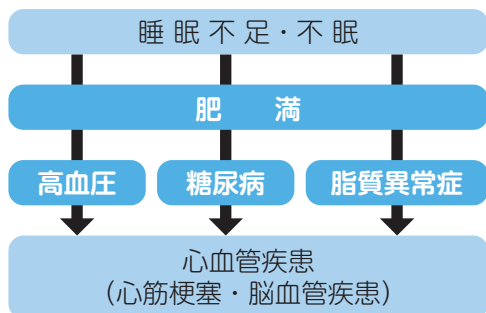


「ただ寝る」から 「質の良い睡眠」へ



毎日寝てはいるけど、朝の目覚めも悪く疲れもとれていない・・・そんな経験ありませんか？
健康を維持するためにも「質の良い睡眠」が大切です。



生活習慣病を予防・改善するためにも質の良い睡眠はとても大切です。

睡眠不足(4時間睡眠)をたった2日続けただけで、食欲を増進させるホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減少し、食欲が増大することが分かっています。

睡眠不足が続くと、血圧や血糖が上昇し「高血圧」や「糖尿病」「脂質異常症」などの生活習慣病や、「心血管疾患」のリスクが高まります。

～質の良い睡眠をとるための、入眠のポイント～

1:寝る前のお酒やたばこはNG!!

寝る前のお酒とたばこは睡眠の質を悪くします。

アルコールは中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。またニコチンには覚醒作用があり、入眠を妨げてしまいます。



2:寝る前には自分に合った リラククス方法を

寝る時は、スムーズに入眠するためにも、ゆったり入浴するなど、リラックスできる環境を作りましょう。また明るい光には目を覚ます作用があるため、寝る前のテレビやスマートフォンは避け、できるだけ暗くすることが大切です。

3:朝起きたら太陽の光を浴びる

起床直後の太陽の光は体内時計をリセットしてくれます。もし就寝時間が遅れてしまっても、朝起きる時間は変えずにカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

この朝のリセットが行えないと夜型の生活になり、朝寝坊の傾向を助長してしまいます。



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」
「生活習慣病予防のための健康サイト」

「平成30年度愛西市 健康診査・がん検診のお知らせ」 の記載誤りに関するお詫びと訂正

がん検診等受診券に同封してお送りした「平成30年度愛西市健康診査・がん検診のお知らせ」の、6～7ページ個別検診の受診方法、電話番号の記載に誤りがありました。

お詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。

【訂正後電話番号】
あま市 宮地クリニック
052-444-1064



ウォーキングの良さをお伝えします!!

ウォーキング出張体験講座

健康なまちづくり事業を紹介する目的で、ウォーキング出張体験講座を行います。

▶講座の内容／ウォーキングについての説明と実技、活動量計の説明と体験および健康なまちづくり事業の紹介

▶対象／市内在住・在勤の方 10人以上で、1時間程度の講座の時間を設定いただけるグループ、団体および事業所など
(時間などは、相談に応じます。)

▶利用料／無料

▶申し込み／9月末まで(先着5団体)

問 健康推進課 ☎(28)5833

