

3月は自殺対策強化月間です

眠れていますか？

自殺のうち、うつ病に起因しているものは少なくありません。
うつ病の症状のなかで特に自覚しやすいのが『不眠』です。

【 不眠の特徴 】



- 寝つきが悪く、夜中に何度も目覚めてしまう
- 眠っても疲れがとれない、日中に眠気を感じる
- 眠れないのでお酒をたくさん飲む
- 明け方に目が覚め、起きなければと思うと頭や体が重くなる

【 快適な睡眠のコツ 】

就寝前は刺激物を避け、リラックス

カフェインやニコチンは眠りを妨げるので寝る前は控えましょう。
寝る1時間前までにぬるめのお風呂で体を温めると、寝つきが良くなります。



朝は日光を浴びる

日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜自然に眠気を感じます。
一方、スマホやパソコンなどの強い光は入眠を妨げるので寝る前の利用は控えましょう。



寝酒は不眠のもと

アルコールをとると寝つきが良くなるように感じますが、実際は眠りが浅くなります。
徐々に飲酒量が増え、アルコール依存症になる危険性も高まります。



運動は就寝3時間前までに

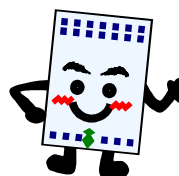
適度な運動は深い眠りをもたらします。
ただし、寝る前の激しい運動は眠りを妨げるので注意しましょう。



～おかしいと感じたら早めの対応を～

睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。
不眠が2週間以上継続する場合は、早めに専門機関を受診しましょう。

皆さまの健康づくりに役立てていただくための
「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所 健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982