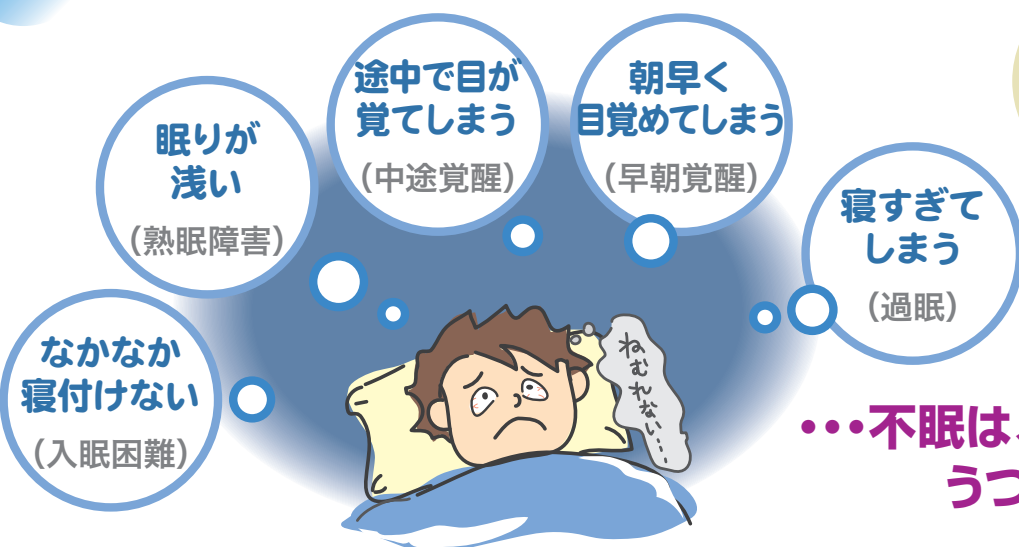


ぐっすり眠れていますか？

「何時間眠れば健康でしょうか？」
睡眠時間は、人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分です。
でも、もしかしたら、うつ病のはじまりであったり、他の病気が
隠れているかも知れません。



こんなことはありませんか？



原因は…

- 夜勤・交代勤務(不規則な生活)
- 睡眠の病気が隠れていることも
- 悩んで眠れない

…不眠は、
うつ状態の危険信号でもあります。

ぐっすり快適に眠るためには…

寝る前に…

- 寝る前には、カフェインやタバコなどの刺激物を避け自分なりのリラックスを(軽い読書・音楽・ぬるめの入浴・香りなど)。
- 寝酒は、一見寝つきが良くなると思われがちですが、睡眠が浅くなり、眠りの「質」が低下します。



生活のリズムを整える

- 同じ時刻に毎日起床を。早く寝ることよりも、早起きすることが良い睡眠に通じます。就寝の時間にこだわりすぎないことです。
- 朝、目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。
体内時計のリズムを整えるもっとも大きな要因は「光」です。
- 昼寝をするなら、15時前に、20分から30分。
30分以上寝ると、かえってぼんやりしてしまいます。

それでも眠れないときは…

睡眠薬を用いる方法もあります。睡眠薬は、医師の指示のもとで正しく使えば、アルコールよりも安全で効果があります。

十分睡眠時間をとっても、日中の眠気が強いときは、専門の精神科医に相談を！

相談先についての問合せは、札幌こころのセンターへ。

心の健康づくり
電話相談

☎(011)622-0556 月～金 9:00～17:00 (12月29日～1月3日はお休みです。)
☎0570-064-556 月～金 17:00～21:00 土・日・祝休日 10:00～16:00