



みなみかぜ

Vol. 108

2025 Nov.

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町1-485
TEL: 042-341-7111 (代)
<http://www.minamidaihp.jp>

「睡眠障害対処12の指針」について

皆さんは、毎日、よく眠っていますか？

厚生労働省の「睡眠障害対処12の指針」をご存知でしょうか？

- ① 睡眠時間は人それぞれ。日中、眠気で困らなければ、それで十分
加齢とともに、睡眠時間も短くなります。
- ② 夜は、刺激物を摂るのは避け、眠る前には自分なりのリラックス法
「ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチ」を試
みること。
- ③ 眠たくなってから床に就くこと。就寝時刻にこだわり過ぎないように
眠ろうとすると、寝つきを悪くする。
- ④ 同じ時刻に毎日起床
早起きで、体内時計のリズムが整えられる。
- ⑤ 光の利用で、良い睡眠
目がさめたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
- ⑥ 規則正しい3度の食事と、適度な運動習慣
運動習慣は、熟睡を促進。
- ⑦ 凱寝をするなら、15時前の20分～30分
15時過ぎに凱寝してしまうと、夜の睡眠に悪影響。
- ⑧ 眠りが浅いと感じる時は、むしろ積極的「遅寝」・「早起き」に！
寝床で長く過ごすと、熟眠感が減る。
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感には、要注意
長く続くようだったら専門家に相談。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

⑩ 長時間眠っても日中の眠気が続く時は、専門医に相談すること

⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因。

⑫ 睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全

アルコールと一緒に服用しない。

参考文献 睡眠障害の対応と治療ガイドライン

脳梗塞予防について

脳梗塞予防のために血管をじょうぶにしましょう

1. 塩分を取り過ぎていませんか？



高塩分は高血圧のリスクを高めます。香味野菜や香辛料、酸味や辛味を利用してうす味を心がけましょう。

2. 肉に偏った食事をしていませんか？



たんぱく質は血管をじょうぶにしてくれる重要な栄養素です。肉のほかに、魚、大豆製品もたんぱく質源です。

魚や大豆製品も食べましょう。魚の中でも青背魚に含まれる脂肪酸は血中のコレステロールを下げる働きが期待できます。大豆製品は脂肪の含有量が少ないのも利点です。

3. 野菜を充分に食べていますか？



野菜には抗酸化ビタミンや食物繊維、葉酸が多く含まれます。老化予防や動脈硬化を予防するさまざまな働きがあります。

4. お酒を飲み過ぎていませんか？



お酒の飲み過ぎは偏った食事の一因になります。飲酒後の脱水症状には要注意です。血栓ができやすくなり、脳梗塞のリスクが高まります。お酒を飲んだ後は水分を取りましょう。

