



しゃくやく通信



No.15

<http://www.ta-clinic.com/>

東日本大震災から半年が経ちますが、皆様の周りの日常はどの程度復旧してきているでしょうか。環境の変化や時々起る余震で、まだ不眠がちという方もいらっしゃるかもしれません。深まる秋とともに、ぜひ睡眠も深まるよう工夫してみてください。

無呼吸が気になる方は自宅での簡易検査を積極的に受けられ、体の負担となるいびきでないことを確かめてみられるようお勧めします。



ぐっすり眠れていますか

睡眠が充分にとれないと、翌日の疲れや精神的ストレスだけでなく高血圧や糖尿病など生活習慣病の引き金になることもあります。よりよい睡眠をとる為に睡眠環境を整えたり、生活習慣を改善してみましょう。



～よりよい睡眠をとるための工夫～

睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ充分です。

- 睡眠時間の長い人短い人季節でも変化します
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。

眠たくなってから床に就く。

- 寝つけない時は**遅寝・早起き**を試みましょう。

同じ時刻に毎日起床しましょう。

- 早寝・早起きでなく、早起きが早寝に通じます

刺激物は避け、寝る前には自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。

- 寝る前の**カフェイン**摂取、**喫煙**は避けましょう。
- 寝酒**は深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因となるので避けましょう。
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りストレッチなど



起床後、**太陽の光**を浴びて体内時計をスイッチオンにしましょう。夜は**明るすぎない照明**にしましょう

昼寝をするなら、**3時前の20～30分!**

規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を身につけましょう。

- 朝食は心と体の目覚めに重要です。**夜食はごく軽く**とりましょう。
- 運動習慣**は熟睡を促進します。

睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のピクつき、むずむず感又、十分眠っていても日中の眠気が強いときはご相談ください。



インフルエンザ予防接種（予約制）

H23.10/1 より接種を開始します。年齢等により、接種終了期日や金額が異なります。詳しくはお問い合わせください。

T&A 内科クリニック 355-7666

無料 肺炎球菌予防接種（予約制）

<期間> H23.10/15～H24.3/31
<対象> H24.3/31 までに70歳以上になる方で
①宮城県に住所のある方
②震災時 宮城県内に住所があった方
<金額>無料（助成が終了次第金額が変わります。）

*65歳～70歳の方は従来通り有料です。

社保の家族の方の 特定健診

仙台市では健診期間がH23.10/3 までとなっています。ご注意ください。