



# よく眠れて いますか？

看護師 田岡 智江

この季節は「春眠暁を覚えず」といわれ、よく眠れる方がいる一方、これからの新しい生活に緊張して、なかなか眠れないという方もいるかもしれません。脳には起きていようとする神経と、休ませようとする神経があります。そこにストレスがかかると2つのバランスが崩れてしまい寝つけなくなってしまうのです。

**より良い睡眠**をとるためには、まず、食事は1日3食、起床・睡眠の時間を一定にするなど規則正しく生活して、体のリズムを整えてください。

**寝る直前**までテレビやスマホを見ていると気持ちが高ぶってなかなか寝つけなくなります。またアルコールやカフェインのとり過ぎも要注意です。



**ストレス軽減**のためにも、自身が趣味や運動などで楽しめる「癒しの時間」をつくる事も大事です。

**あまり眠れない**ことを心配していると、それがさらなるストレスを生んでしまいます。考えれば考えるほど眠れなくなるので、あまり気にしないようにしましょう。

今日も元気に  
おはよう！



それでも眠れない時は、**睡眠薬の内服**について**医師に相談**してみることも良いでしょう。現在使われている睡眠薬は副作用も比較的少なく、先生の指示どおりに薬を服用すれば安全です。

**不眠でお悩みの方は、  
北メンタルクリニックにまずはご相談ください。**

北メンタル・クリニック ☎ 052-912-2113



4月から  
新しい医師が  
着任します！

詳しくは4月号で  
ご紹介します。



北病院  
きただ よしひこ  
北田 善彦 医師  
内科 常勤医師  
(専門科目：総合内科)



北メンタル・クリニック  
いのうえ やすひろ  
井上 泰弘 医師  
精神科医師 所長