

## 8月2日の学習会の様子です。

テーマは「睡眠と生活習慣病の関係」でした。睡眠の問題は「睡眠習慣」と「睡眠障害」に分けられます。睡眠習慣は睡眠不足やシフトワーク等による体内時計の問題、睡眠障害は、不眠症、睡眠時無呼吸症候群等です。慢性的な睡眠不足は事故、エラー、うつ病等、生活習慣病(心筋梗塞、脳血管疾患)等、仕事、身体に大きな影響を及ぼすことになります。良い睡眠を取る為に下記を参考にして下さい。・適度な運動を習慣的に行う。・お風呂は42℃以上だと覚醒してしまう為、39~40℃程度のぬるめのお湯。・アルコールは中途覚醒が増えて睡眠が浅くなるので寝酒は控える。・ニコチンは覚醒作用がある為、就寝前の喫煙は控える。・就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は入眠を妨げ、睡眠を浅くするので控える。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。  
また来月もお会いしましょう！