

7月4日の学習会の様子です

テーマ：「睡眠について」

日々の健康にとっても欠かせない、睡眠ですが様々な事が原因で質の良い睡眠をとる事が難しい方もいます。ある研究では寝不足状態(4時間未満)をたった二日間続けただけで食欲を抑えるホルモン分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモン分泌が亢進する為食欲が増大する事が分かっています。実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすい事も分かっています。又、普段服用しているお薬が原因で不眠なる方もいます。お医者様や薬剤師等に相談してみましょう。7月に入りましたので本格的に寝苦しい夜も予想されます。自分にとって快適な温度や湿度を知り冷房器具を上手に使って快適な睡眠をとりましょう！



今年も早いもので残すところ半年になりました。暑さと肌寒さが混在する事もあります。体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。

