

## ☆就寝前の刺激物を避ける

喫煙やカフェインは入眠を妨げ、睡眠時間を短くする傾向があります。コーヒー、緑茶などカフェインの入った飲み物は注意が必要です。また、寝酒は寝つきが良いように感じますが、実は眠りを浅くさせる作用があります。



## ☆朝、太陽の光を浴びる

起床後にすぐ太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムがリセットされて、15〜16時間後に眠気が出現すること



が分かっています。毎朝、ある程度決まった時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計を狂わせないようにしていきましよう。

## ☆適度な運動をさる

肉体的疲労は心地よい眠りを生み出します。コロナの影響で活動量が減っているかもしれない。メリハリのある生活を心がけましよう。運動は、激しい運動ではなく、有酸素運動を継続していきましよう。

## それでもスツキリしない時は

もし、これらの対策をしても「寝た気がしない」「昼間眠くて仕方がない」などの不眠が続くようなら睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群といった別の病気が隠れている場合があります。そのような場合には主治医にご相談ください。

## 下伊那厚生病院 糖尿病患者会

# いきいき会の紹介

患者会とは、同じ病気など、共通する患者体験を持つ方の集まりです。お互いの悩みや不安を分かち合い、情報交換をする場として、全国の病院では様々な患者会があります。

主催は病院側ですので、患者さんの為に様々な企画を考えたり、悩み相談なども行われています。

当院の糖尿病患者会『いきいき会』は、平成25年に発足しました。

①糖尿病やその治療について正しく理解できる  
②療養方法を学び、実践ができる

③良好な血糖コントロールで合併症や病状の悪化を防ぐ

を目的とし、いきいき勉強会や、いきいき運動教室、『いきいきだより』の発行、ブルーサークル活動など院内外で活動を行っています。

入会をご希望の方は当院栄養科(梅村)へご連絡ください。入会は無料です。

いきいき会当日に見学に来ていただいても大丈夫です。次回は、12月3日(土)です。

TEL・0265-35-7511



▲ 6月に行った「いきいきマレットゴルフ」