

睡眠について

【睡眠の役割】

脳や体の疲労回復、記憶の整理、ストレスの緩和、免疫力の増強、ホルモン分泌、老廃物の除去、細胞の新陳代謝など

【睡眠が不足することによるトラブル】

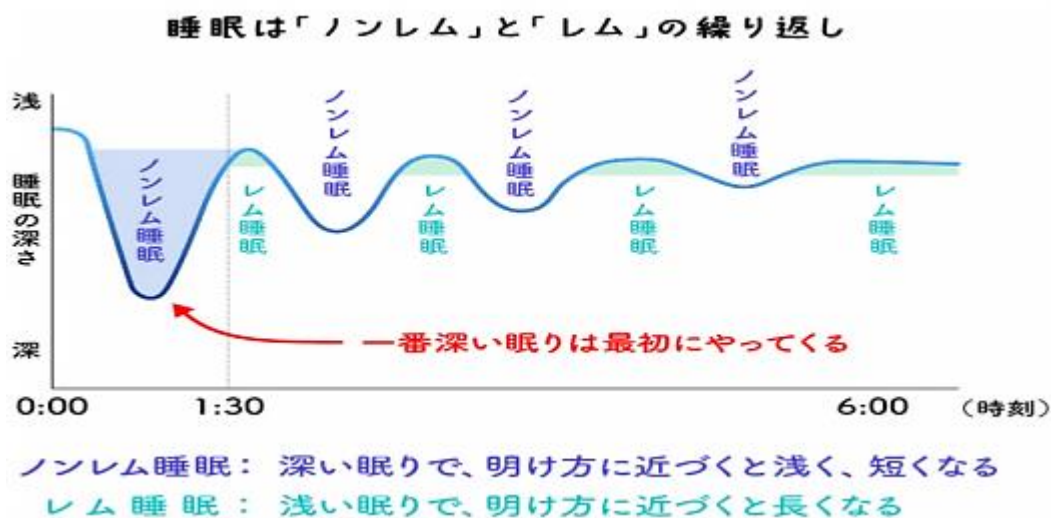
記憶力や判断力、問題解決力などの脳の機能低下
精神的不安やうつ病などの精神疾患
高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病
免疫力の低下、がんや感染症になりやすい
内蔵機能の低下
老化促進

【睡眠負債】

日々の睡眠不足が蓄積した睡眠の借金。心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態。

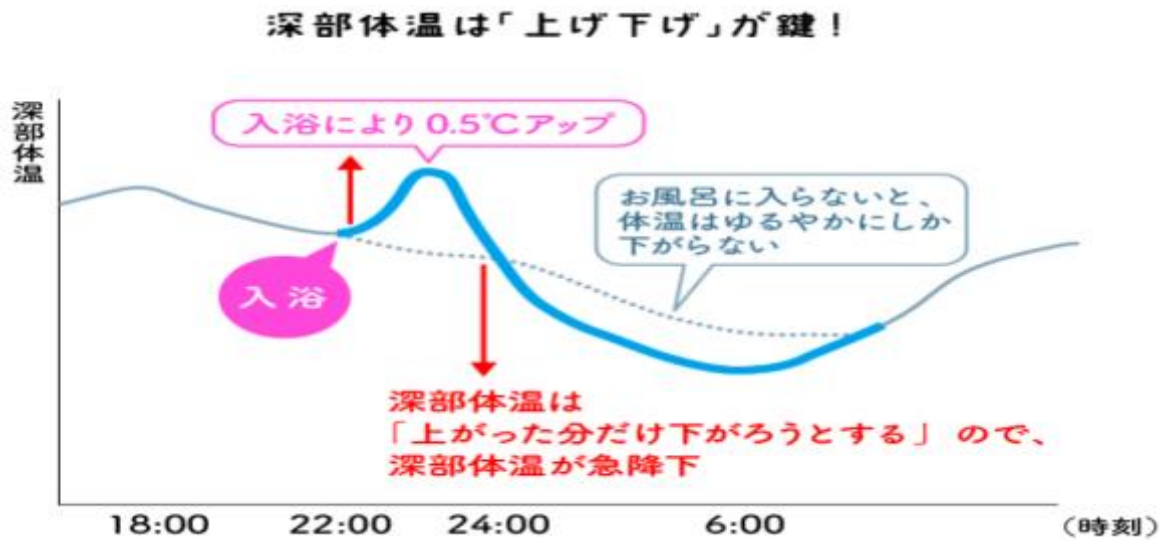
【睡眠の質を上げるために】

眠り始めの 90 分が大事。最初のノンレム睡眠を深くすることでその後の睡眠リズムが整い、自律神経やホルモンの働きがよくなり、翌日のパフォーマンスが上がる。



【体温との関係】

深部体温を入浴により上昇させる。体温は上がった分だけ大きく下がろうとする性質があるため、熟睡に繋がる。



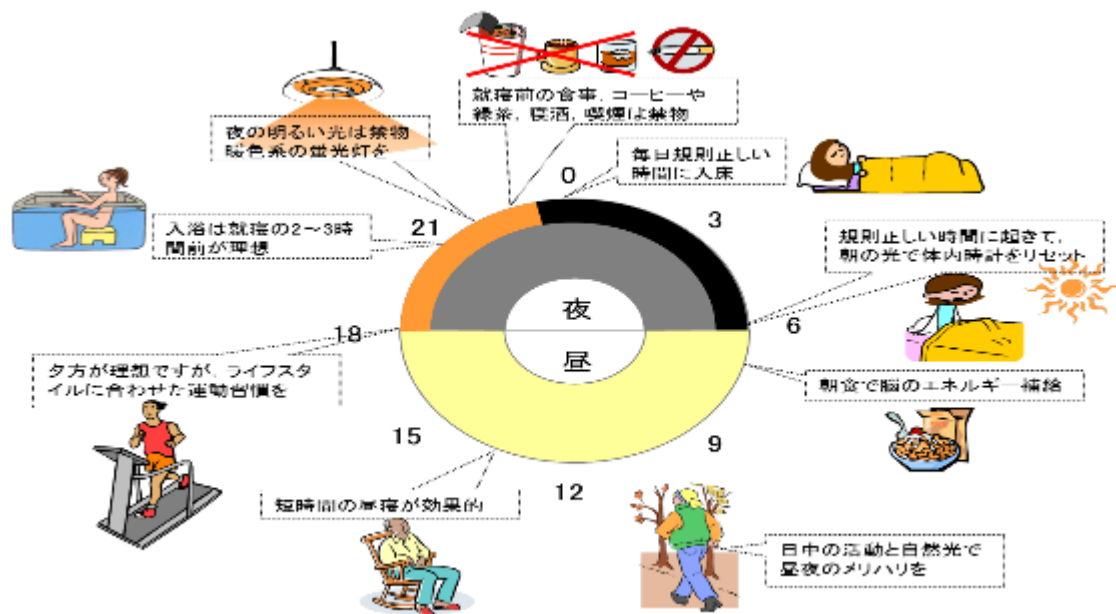
【健康的な睡眠をとるために気をつけること】

朝は太陽光を浴びましょう

日中は軽めの運動を心掛けましょう

入浴は就寝の2時間から3時間前に済ませましょう

就寝前のスマートフォンやパソコンなどのブルーライトを発するものは控えましょう



平成 30 年 10 月 25 日 (木)

担当 透析