

Vol.85

院長 関の
Face to Face

2015年 7月 1日発行

眠りの質を高めることはとても大切です。そのために必要なことは様々あります。まずは眠りの環境を整えることが大切です。部屋のしつらえや照明、温度や湿度、快適な寝具、そしてとても難しいですが「心」を整えること。適度な疲労感も大切です。そして体内時計を整えること。眠る時間帯や量でしようか。もちろん個々の事情で昼夜が逆転

質の良い眠りを妨げるもの (1)



せざるを得ない方もいらっしゃるでしょうが、そうではない方はなるべくその日のうちに就寝し、朝は早く起きるのが望ましいとされています。中でも夜10時〜朝2時は最も大切な眠りの時間だそうです。これらが整っていないもお質の良い眠りを妨げるものとしては、アレルギーなどが原因とな

る咳や鼻水、皮膚の痒み、更には「喘息」などに代表される咳症状。就寝中に突然脚がつる「寝汗」「頻尿」というのもよくあります。ひどいイビキや以前お伝えした呼吸が止まる「無呼吸症候群」。そのほかに脚がむずむずしてじつとしていられないむずむず脚症候群や無意識に手足を動かす「周期性運動障害」なども最近クローズアップされています。こうやって考えると質の良い眠りを妨げるものがかかなりあることに気付かれます。さて、貴方はいくつ妨げる要因をお持ちでしょうか

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です