



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和3年10月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



### すこやかに生きるためのヒント

#### ～ 質の高い睡眠で、健康的な毎日を ～



#### ● 眠りで大切なのは量より質

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかり睡眠をとることが重要です。では、1日の睡眠時間はどれくらいあればよいのでしょうか？一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などといわれますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。8時間眠れなかったことを心配するのではなく、目覚めたときに疲れが残っていないことが大切です。そして、「少し疲れが残っている」と感じた日には、無理せず、自分のペースで過ごしましょう。

#### ● 質の高い眠りは規則正しい生活から

質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心がけることが何よりも大切です。私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をしていれば、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。また、夜型の生活が定着しているという人は、朝、目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。



#### ● 快眠のための7つのポイント

- 1日3食の食事を規則正しくとる
- 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- 朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- 就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
- 入浴は就寝2～3時間前に
- 就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える
- 就寝前はパソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない

#### ● ゆったりとした気持ちで過ごすことも忘れないで

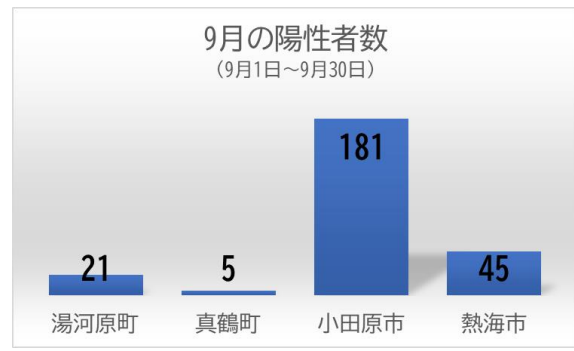
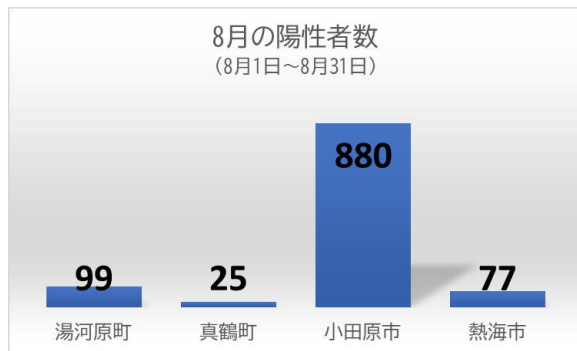
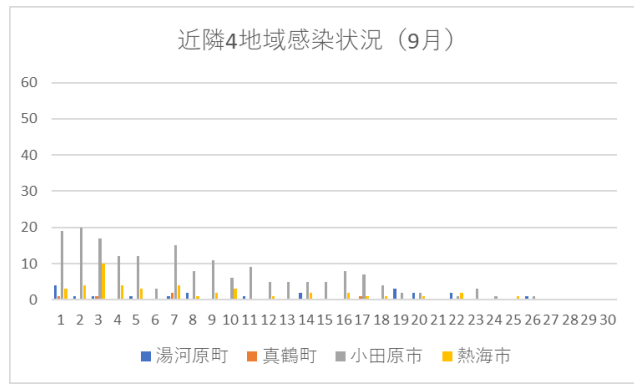
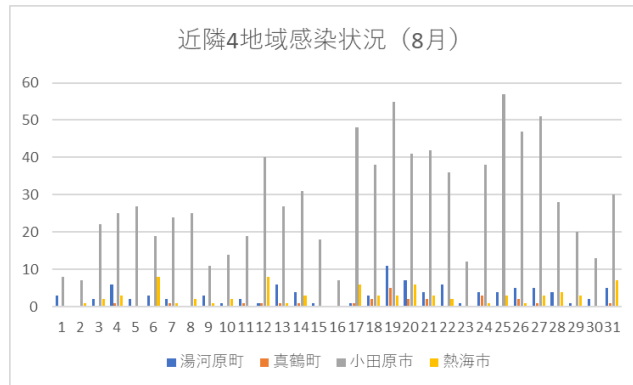


推奨されている健康習慣を実行することだけに神経を使ってしまうたり、守れなかった時に、自分の行動を責めてしまうことは、かえってストレスになってしまいます。一番は「自分が心地よく過ごせる」ことが大切です。秋の風が心地よい季節になりました。ゆったりとした自分時間をお過ごしください。

# 新型コロナウイルス感染症状況

## 9月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市にて、9月（9/1～9/30）に確認された陽性者数です。



9月に入り、感染者数は減ってきています。一日も早いコロナの終息のために、今後も、適切な感染予防と感染拡大防止のための行動を根気よく実施していきましょう。

## 浜辺の診療所からのお知らせ

インフルエンザ予防接種の予約受付を、専用ダイヤル（46-7171）にて10月18日より開始いたします。ご希望の方は、お電話または受付スタッフにお声かけください。

11月から、診療所内では「不織布マスク」の着用をお願いいたします。ウレタンマスクや布マスクと比べ、不織布マスクはウイルス拡散防止力が高いためです。

新型コロナウイルスでは、症状が出ない感染者（不顕性感染者）が多いことや、ブレークスルー感染（ワクチンを二度接種したにもかかわらず感染してしまう）が問題になっています。

感染のあと無症状や軽症で済んだとしても、それから数か月してみられる“後遺症”は多彩です。一部はメカニズムが想定されていますが、多くは病態生理の解明ができておらず、対症療法にとどまっています。

後遺症のなかには慢性疲労症候群（筋痛性脳脊髄炎）のように、社会生活を送る上で大きなハンディを伴う病態もあります。冬季は、新型コロナウイルスの第6波が予想されています。一部の後遺症にみられる深刻さを考えると、この感染症は「罹患しない」ことが一番です。そのような観点から、不用意にウイルスをもらわない手立てとして、全員の不織布マスク着用を推進する次第です。ご理解くださるようお願い申し上げます。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

