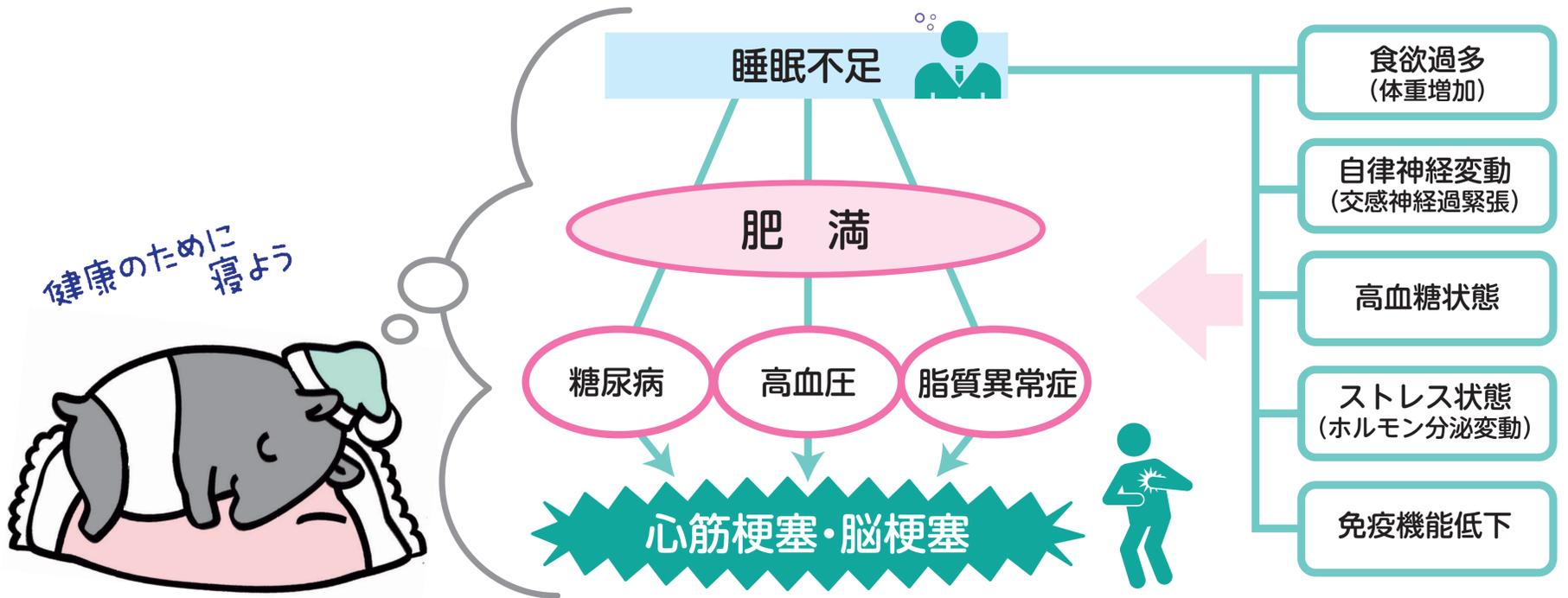


十分な睡眠が健康のキホン

睡眠不足を解消することで、生活習慣病のリスク回避につながります。



いつもと違う睡眠に要注意!

いつもと違う睡眠は、治療が必要な睡眠障害の可能性もあります。

不眠症

布団の中で眠れず、つらい



日中の調子が悪い

- ・なかなか寝付けない
- ・熟睡できない
- ・夜中に起きてしまう



- ・だるさ、眠気
- ・不安、イライラ
- ・気分が落ち込む



不眠症状がみられる病気

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時に呼吸が止まり酸欠になることで、深い睡眠がとれない。



むずむず脚症候群

就寝時に、下肢のむずむずや火照りを感じ、眠れない。



うつ病

ほとんどの患者さんに、不眠症状がみられます。



快眠のための工夫に効果がない時や、日常生活に支障が出る時は、ひとりで悩まず、かかりつけ医や睡眠専門医に相談しましょう。

