

すずらんカルテ vol.3

3月18日は「春の睡眠の日」です。
訪問看護の利用者様には睡眠に関する悩みを抱えておられる方がたくさんおられます。
みなさんはよく眠れていますか??



<睡眠時間たっぷり!?ランキング>

都道府県名	睡眠時間
全国平均	7時間40分
1 秋田県	8時間02分
2 青森県	7時間59分
3 山形県	7時間56分
4 岩手県	7時間54分
5 島根県	7時間53分
6 宮崎県	7時間53分
7 高知県	7時間52分
8 北海道	7時間51分
9 福島県	7時間50分
10 新潟県	7時間48分
10 鹿児島県	7時間48分
12 福井県	7時間47分
12 長野県	7時間47分
14 宮城県	7時間46分
14 和歌山県	7時間46分
16 鳥取県	7時間45分
16 佐賀県	7時間45分
16 大分県	7時間45分
19 富山県	7時間44分
19 山梨県	7時間44分
19 熊本県	7時間44分
22 滋賀県	7時間43分
22 徳島県	7時間43分
24 栃木県	7時間42分
24 群馬県	7時間42分
24 石川県	7時間42分
24 広島県	7時間42分
28 岐阜県	7時間41分
28 香川県	7時間41分
28 愛媛県	7時間41分
28 沖縄県	7時間41分
32 三重県	7時間40分
32 京都府	7時間40分
32 岡山県	7時間40分
32 山口県	7時間40分
36 福岡県	7時間39分
37 静岡県	7時間38分
37 長崎県	7時間38分
39 茨城県	7時間37分
40 大阪府	7時間36分
41 東京都	7時間35分
41 愛知県	7時間35分
41 兵庫県	7時間35分
41 奈良県	7時間35分
45 神奈川県	7時間33分
46 千葉県	7時間32分
47 埼玉県	7時間31分

奈良県は
41位!!

睡眠の質をよくするためには?

①就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。休みの日でも同じ時刻に起床・就寝する習慣を身につけることが大切です。

②太陽の光を浴びる

太陽光などの強い光には体内時計を調節する働きがあります。夜に強い光を浴びすぎると体内時計が遅れて早起きが辛くなります。

③適度な運動をする

午前よりも午後に軽く汗ばむ程度の運動がよいと言われています。

④入浴しリラックスする

就寝の2~3時間前に入浴すると寝つきがよくなります。38度のぬるめのお湯で25~30分、42度の熱めのお湯で5分程度、半身浴(40度のお湯で30分程度)がおすすめです。

⑤寝酒はダメ

飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。不眠対処には使ってはいけません