



## ひかり健康保険組合からのお便り

### 第127話：睡眠と健康

睡眠には、疲労回復やストレス解消の働きがあります。  
イキイキとした健康生活を送るために、快適な睡眠を確保しましょう。

#### 快眠度チェック

自分が不眠症かどうか良く分からないあなたは、  
下記にある8つの質問に答えてみてください。  
過去1ヶ月間に少なくとも3回以上経験したものをチェックしてみましょう。

- 寝つきが悪く、なかなか眠られなかった
- 夜間、途中で目が覚めた
- 予定していた起床時刻より早く目覚め、それ以後は眠れなかった
- 総睡眠時間が足りなかった（昼寝を含む）
- 睡眠時間の長さに関わらず、全体的な睡眠の質が悪かった
- 日中、気分が滅入った
- 日中の身体的および精神的活動が低下した
- 日中にも眠気があった

#### 診断結果

チェック数が3つ以下  
今のところは不眠症ではありませんが、  
睡眠に不満がある場合には定期的なチェックをお勧めします。

チェック数が4～5  
不眠症の疑いがあります。  
まずは、生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう。  
それでも不眠が改善しないときには、医師の診察を受けたほうが良いでしょう。

チェック数が6つ以上  
不眠症の可能性が高いので、

早めに睡眠障害の専門医の診察を受けた方が良いでしょう。

### 快眠のための朝や日中の過ごし方

#### ■ 同じ時刻に毎日起床

目覚める時刻が一定だと、体内時計のリズムも上手く調整されます。

#### ■ 光の利用でよい睡眠

強い光には、睡眠と覚醒のリズムを調整するパワーがあるので、朝は、太陽の強い光を浴びると、スッキリ目覚められます。

#### ■ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝ごはんは、胃腸にある体内時計を起こしてくれます。逆に夜食は、体内時計のリズムを乱してしまうので、食べるなら軽めにおきましょう。

#### ■ 昼寝をするなら、15時前の20～30分間で

眠気が強くなる時間帯（午後2時頃）があります。この眠気に対して、短い時間の昼寝が効果的です。

#### ■ 十分眠っても日中の眠気が強い時は、専門医に相談を

自動車の運転中や大事な用事の最中に、突然、眠くなるような人は、睡眠時無呼吸症候群や、ナルコレプシーなど過眠症の可能性があります。

早めの受診をお勧めします。

今の自分の生活を振り返ってみて、できそうなことから1つずつ、毎日の生活に取り入れてみてください。

『ジェネリック医薬品の使用をお勧めします！』

ジェネリック医薬品とは…

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

**価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！**  
値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等と認めた医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

**※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。**

**お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください**  
※

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

#### ■ けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)（当組合宛）までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」  
フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご  
利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

