

～～ 一人は万人のために万人は一人のために ～～

～～ 家庭医をかかりつけにするとよいわけ ～～

「 睡眠のはなし、その三 」

高茶屋診療所 医師 宮崎 智徳

ようやく秋めいてきましたが、以前のような秋とは次元が違ってきているようです。寒暖差にも十分にご留意ください。

さて、今回は睡眠のはなしの3回目（最終）です。生活習慣の確認して頂く点について述べたいと思います。規則的な生活リズムで体内時計を一定に保てば、決まった時間に眠くなり、朝自然に起きられるようになるということに留意してください。

① 朝に日光を浴び、朝食をとりましょう。

私たちの体内時計は、約 25 時間周期に設定されており、1 日の 24 時間周期と 1 時間のずれが生じてしまうのですが、起床直後に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、そのずれを調整することができます。日光を浴びることで、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が夜間に増えて質の良い睡眠へとつながります。また、朝食をとることで体内時計がリセットされますので、時間を決めての朝食をお勧めします。

② 食事は、眠りにつく 2-3 時間前までを目安として下さい。

食後は、内臓が消化のために働きますので食べてすぐの入眠は避けて下さい。時間を守る事が難しい場合は、胃腸・消化吸収に優しいスープ・お粥などにしてください。

③ 入浴は、ぬるめのお湯で、就寝 1 時間前をめどにしてください。

38-40℃のぬるめのお湯に 10 - 20 分ゆっくり浸かると、自律神経の副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスしやすくなります。寝る直前ではなく、1 時間前をめどに入浴すると、温まった体温が自然と低下していき、快適な眠りに繋がるとされています（睡眠の質は、体温と深い関係があります）。

④ 日中の昼寝は、30 分以内にしてください。

昼食後など眠気が強くなる場合には、集中力が低下し効率が悪くなるといわれます。可能であれば、無理をせず昼寝や仮眠をとるのが効果的です。短時間（30 分以内）の昼寝はパワースナップとも呼ばれ、脳の疲労回復が得られ記憶力・集中力の向上が期待できます（最近、企業などで取り入れている所があります）。

以上、参考にして頂き快適な睡眠が得られれば幸いです。

高茶屋診療所
ニュース

まちかど

高茶屋診療所
高茶屋五丁目
11-48

059-234-5384
takashin@zc.ztv.ne.jp

2025 年
10 月号
(第 374 号)

Dr.s café

場所
高茶屋元気
センター

日時
11/26 (水)
14:00～開始

担当
宮崎 景 医師

予約・参加費
不要



予約が無くてもご受診いただけます！！

当院は完全予約制ではなく、当日のご予約が無くてもご受診頂けます。しかしながら、ご予約の方が特に多い日などは、待ち時間を長くいただく場合がございます。少しでもお待ちいただく時間を短くするため、いつもの受診や風邪症状での急な受診など、当日予約のない場合の受診につきましては、事前の電話でのお問い合わせにご協力をいただきます様、何卒よろしくお願いいたします m(_ _)m



※健康診断のご予約はもうお済でしょうか？

今年も津市の国保健診・後期高齢者健診・がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん等）などが7月1日より行開始されています。国保健診・後期高齢者健診は11月末まで。「がん検診」は、来年の3月末までとなります。

年に1度の、お身体の定期点検です。ぜひこの機会に健康診断を受けて元気な明日に繋がっていきませんか。毎年、10月に入ると希望通りの予約が取りにくくなって参ります。ご希望のお日にちがある場合にはお早目のお問い合わせをお勧めいたします！



※健診は全て予約制です（電話予約OK）

健診の実施期間は待ち時間が長くなる事があります。できるだけスムーズに受けていただくために予約制にさせていただきます。

※胃がん検診は健診センターまでお問い合わせ下さい。

今年度も、高茶屋診療所では胃がん検診（胃力メフ）を引き続きお休みさせて頂きます。胃がん検診をご希望の方におかれましては、ご迷惑をお掛け致しますが、津生協病院 健診センターまでお問い合わせいただきます様、お願い申し上げます。（健診センターTel 059-225-7536）

10月1日よりインフルエンザワクチン・新型コロナワクチンの 今年度の(定期)接種が始まります！

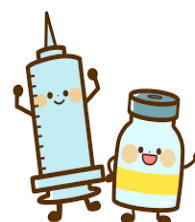
インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチン（※当院ではファイザー製コロナワクチンを使用）の高齢者定期接種が10月1日より開始されます。定期接種期間は共に2026年1月末までとなります。対象でご希望される方につきましては、高茶屋診療所までお問い合わせ下さい。

※高齢者定期接種の費用について（津市在住の方）

インフルエンザワクチン…1300円

新型コロナウイルスワクチン…4600円

（他市の定期接種費用、一般価格・組合員価格については別途お問い合わせ下さい）



毎日の挨拶が「暑いですねー」から、急に秋らしくなり、半袖か、長袖か？迷う季節がやってきましたね！
なずなでは、暑さにまけず、夏祭りを開催しました！
祭りといえば？かき氷、焼きそば、綿菓子、千本引き、スーパーボールすくい、盆踊り、エプロンシアター、と盛り沢山で笑いのある夏祭りでした(*^_^*)



他にもなずなで出来た、ミニミニスイカで、スイカ割りなどもしました(笑)
とっても盛り上がり、思い出に残りました！

