

## 3月は自殺対策強化月間です

# 眠れていますか？

自殺はうつ病との関連が深いと考えられています。  
うつ病の症状のなかで特に自覚しやすいのが『不眠』です。

### <不眠の特徴>



- 寝つきが悪く、夜中に何度も目覚めてしまう
- 眠っても疲れがとれない、日中に眠気を感じる
- 眠れないのでお酒をたくさん飲む
- 明け方に目が覚め、起きなければと思うと頭や体が重くなる

### <快適な睡眠のコツ>

#### 朝は日光を浴びる

日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜自然に眠気を感じます。



#### 就寝前は刺激物を避け、リラックス

適度な運動は深い眠りをもたらします。運動は就寝3時間前までがオススメです。



#### 寝酒は不眠のもと

アルコールをとると寝つきが良くなるように感じますが、実際は眠りが浅くなります。徐々に飲酒量が増え、アルコール依存症になる危険性も高まります。



カフェインやニコチンの他に、スマホやパソコンなどの強い光は眠りを妨げるので、寝る前は控えましょう。

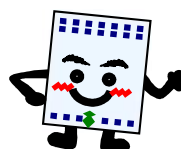


寝る1時間前までにぬるめのお風呂で体を温めると、寝つきが良くなります。

### ～おかしいと感じたら早めの対応を～

睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。  
不眠が2週間以上継続する場合は、早めに専門機関を受診しましょう。

皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話番号 226-9961 FAX 226-9982