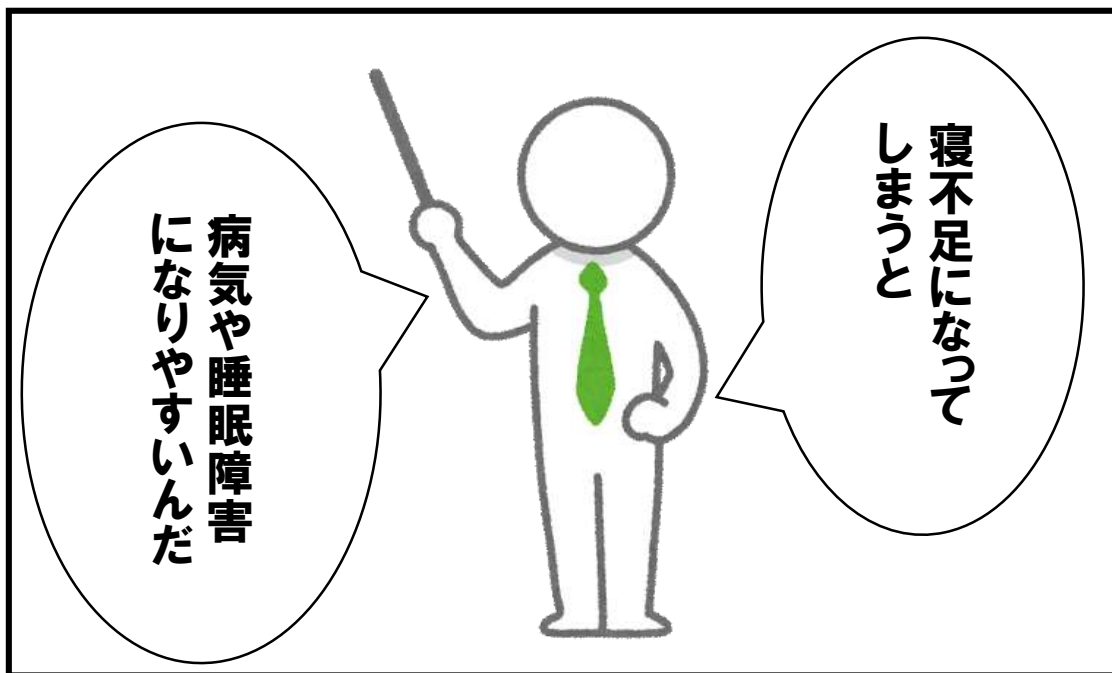
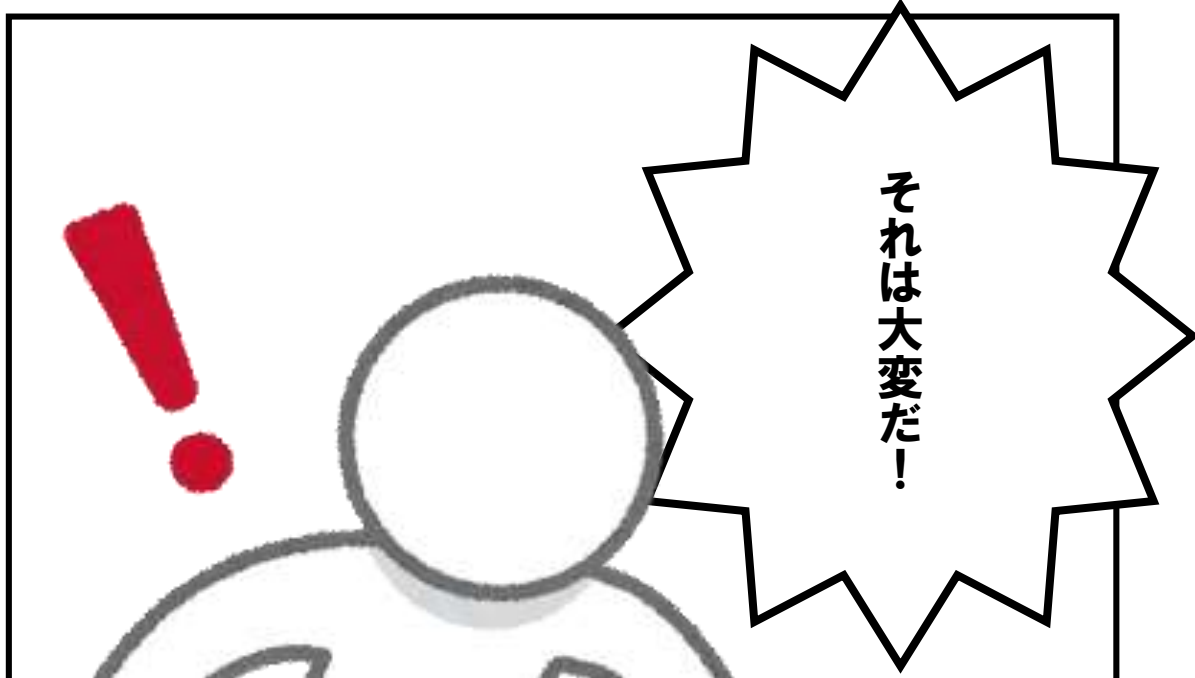


睡眠について

医療事務科2年 チームSleep

睡眠とは

- ・ 周期的に繰り返す意識を喪失する生理的な状態
- ・ 気絶や失神と違い睡眠は、意識が失われていても、
外からの刺激で比較的簡単に覚醒する
- ・ 心身のリセットや修復を行うという役割がある

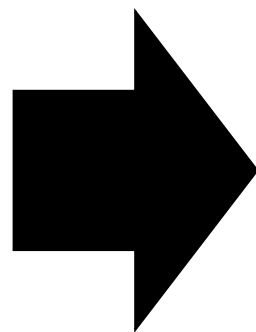


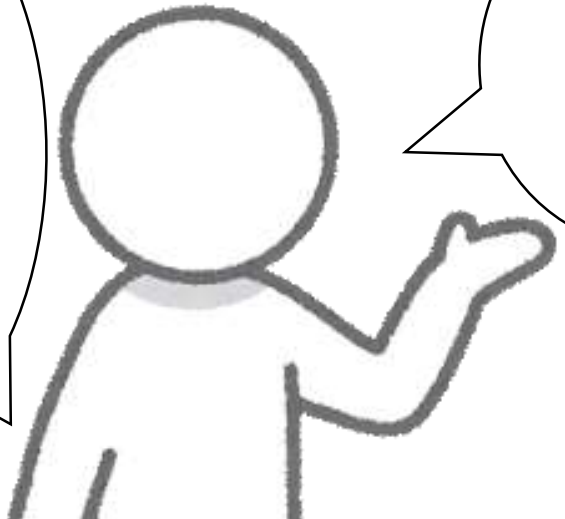
An illustration of an open book with a red cover and blank white pages. The book is centered in the frame. The text "不眠症について" is written in the center of the left page.

不眠症について

不眠症とは

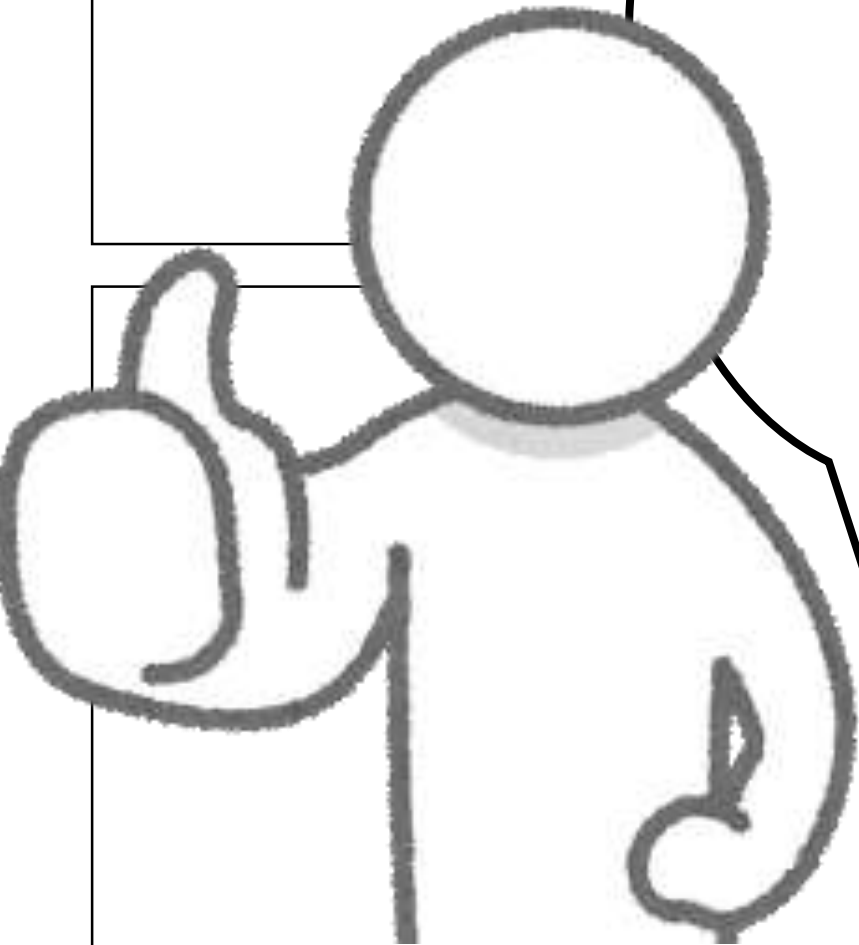
- 睡眠維持ができない
- 朝早く目覚める
- 夜寝つきが悪い
- 熟睡感がない





ちなみに、
ストレスや
心身の病氣

生活の乱れなどが
主な原因なんだ



ここで、不眠症かどうか
セルフチェックをしてみよう！



意外と身近な睡眠
障害なんだね

☐ 寝るのに30分以上かかる

☐ 夜十分に寝ているのに、
昼間眠くなる

☐ 夜に何度か目覚める

☐ 夜眠れないことを考えて
不安になる

☐ 起床後、
よく寝た感じがしない

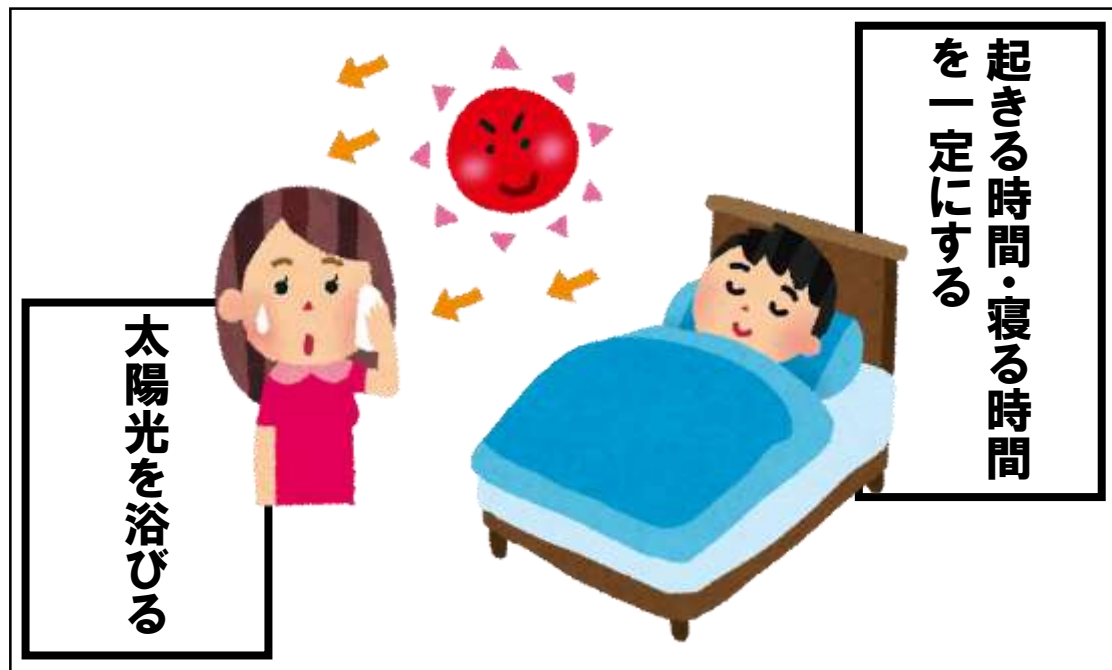
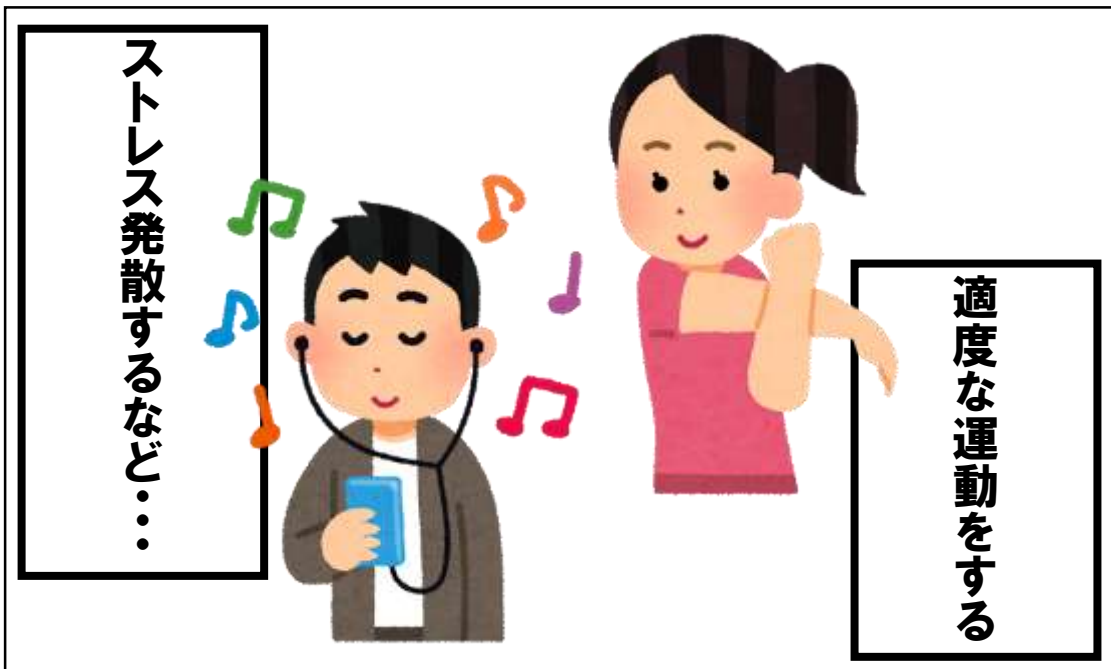
☐ やる気が出ない

☐ 朝早く目覚め寝れない

☐ 頭痛、肩こり、胃痛などがある

☐ 憂鬱になったり、
イライラする

**3つ以上当てはまるなら、
不眠症の可能性あり！**

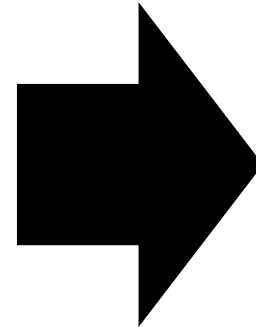




過眠症について

過眠症とは

- ・ 眠いから醒めたあとも起きるのが辛い
- ・ 寝起きにぼんやりしてしまう
- ・ 眠ってはいけない場面で居眠りしてしまう



記憶障害
不安感

なるほど...

もしかして、
さっきと同じように
チェックするの？

主な原因は
ストレスや遺伝

子供のインフルエンザ
などが挙げられるよ

その通り！

さっそく
セルフチェックを
してみよう！

遺伝や
子供のインフルエンザ
も原因なんだ

☐ 昼間、激しい眠気が起こり居眠りする

**3つ以上当てはまるなら、
過眠症の可能性あり！**

☐ 興奮時に体に力が入らない

☐ 金縛りにあうことがある

☐ 強い眠気に襲われ、昼間の作業が中断してしまう

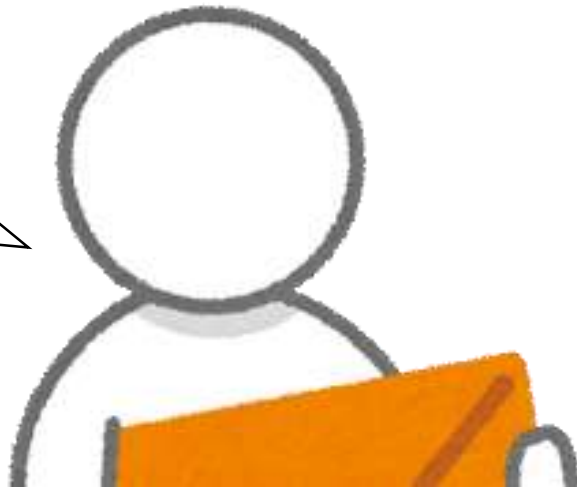
☐ 会話、食事中にかかわらず、激しい眠気に襲われ居眠りする

朝日を浴びる習慣で
「体内時計」を整える

就寝前に照明を
落としてリラックスする
など...



解決策は



他にもたくさん
あるから

自分で一番良いもの
を探してみてね



規則正しい生活



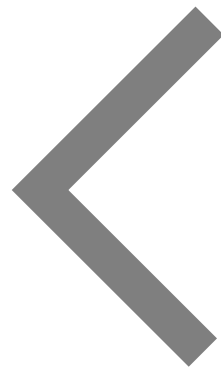
薬を用いる



An illustration of an open book with a red cover and white pages. The book is open, showing two blank pages. The text is centered on the left page.

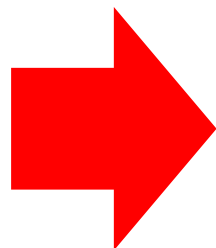
良質な睡眠について

睡眠の
長さ



睡眠の
深さ

深い睡眠



脳が休まる

覚醒

レム睡眠

深度 1

深度 2

深度 3

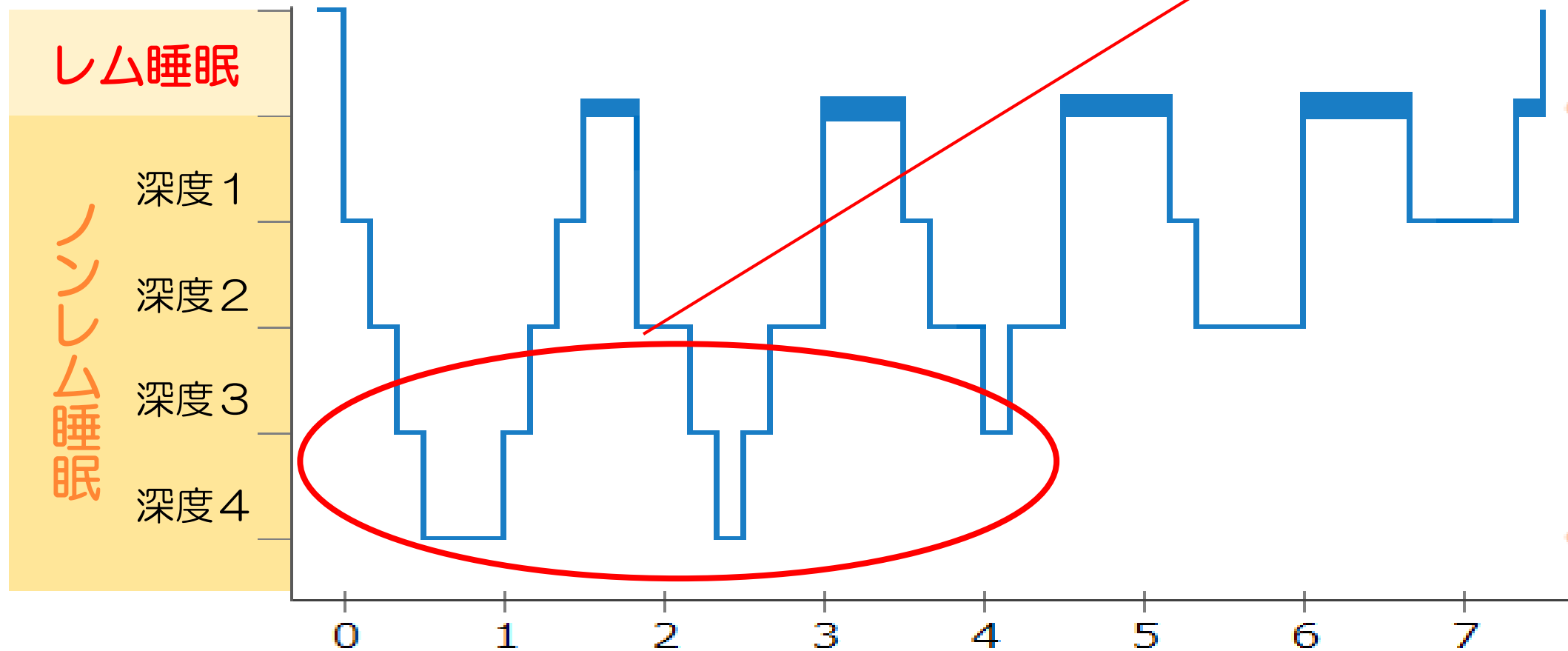
深度 4

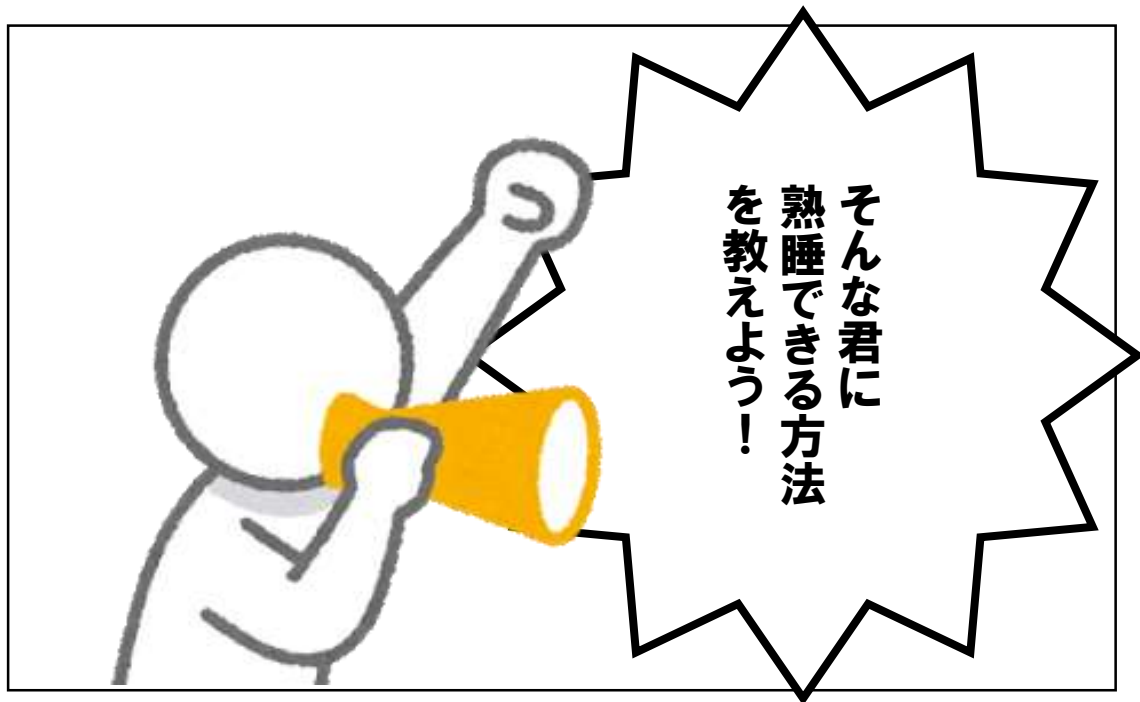
ノンレム睡眠

眠りが深い

(浅) 睡眠の深さ (深)

睡眠時間





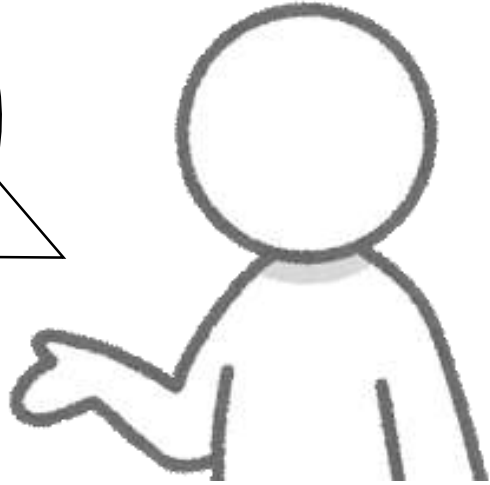
寝室の環境

- ・部屋を薄暗くする(間接照明で室内が少し見える程度)
- ・温度(夏: $25\sim 27^{\circ}\text{C}$ 冬: $14\sim 20^{\circ}\text{C}$)
- ・湿度($50\sim 60\%$)
- ・静かな環境(耳栓など)

寝る前の習慣

- ・ **2～3時間前には食事を済ませる**
- ・ **1時間前には入浴をすませる(熱すぎない温度で)**
- ・ **1～2時間前にはパソコンやスマートフォンの使用は控える**

いろいろな方法
があるんだ



こまめに体を動かしたり



他にも、
早寝早起きや

マッサージをしたり



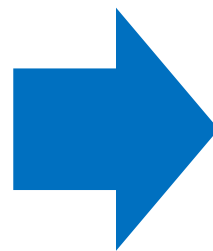
ゆっくりお風呂に入ったり

最後にまとめです。



まとめ

睡眠不足



体調不良

睡眠に関する病気の自覚や理解が必要



対策

良質な睡眠が必要



睡眠は大切

引用元

【Suimin.net】 <http://www.suimin.net/>

【フミナーズ】 <https://fuminners.jp/>

【快適.Life】

<https://www.human-sb.com/>

【睡眠美容ガイド】

<http://www.skincare-beauty.biz/sleep/>

【ストレッチポール 公式ブログ】

<https://stretchpole-blog.com/>

【睡眠不足を解消して健康で快適な毎日を過ごす】

<http://suimin-max.af1.mixh.jp/>

【過眠症チェック】 <http://kamin.harisen.jp/>

【ウィキペディア 過眠症】

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8E%E7%9C%A0%E7%97%87#.E5.8E.9F.E5.9B.A0>

【5セカンズ】

<http://the5seconds.com/>

【ねむりの参考書】

<http://www.berry-counseling.com/>

【熟睡研究所】

<http://komesan.co.jp/blog/>

【声の協力】

袴田 明幸 先生