



契約医療機関のお知らせ

医療機関の名称変更 及び移転について

●人間ドッククリニック柏は平成27年4月1日より系列の柏厚生総合病院の健診部門としてスタートすることになりました。変更内容は下記の通りですのでご注意ください。

変更前	変更後
〒277-0841 千葉県柏市あけぼの3-8-20 医療法人社団協友会 人間ドッククリニック柏	〒277-8551 千葉県柏市篠籠田617 医療法人社団協友会 柏厚生総合病院 ※予約(お問合わせ)電話番号の変更はございません

●安曇総合病院は平成27年4月1日より下記の通り名称変更しましたのでご注意ください。

変更前	変更後
長野県厚生農業協同組合連合会 安曇総合病院	長野県厚生農業協同組合連合会 北アルプス医療センター あづみ病院

知って得する! 「睡眠と健康」

睡眠は長さより質が大切

睡眠は、神経系、免疫系、内分泌系などの機能とかがわかっていて、健康の維持、推進に欠かせないものです。私たちの身体の健康のために良い睡眠が不可欠です。睡眠不足は、情緒の不安定、判断力を鈍らせるなどにもつながります。より良い睡眠のために何が必要かを紹介します。

それぞれ個人差はありますが、10代で8〜10時間、成人から50歳位までは5〜7.5時間、60歳以上では6時間弱と高齢になればなるほど必要な睡眠時間が短くなっています。無理やり長い時間眠ろうとすると、かえって熟睡できずに睡眠の質を低下させ

ることがあります。日常的に体を動かしたり、定期的な運動習慣を持つことなどは熟睡につながります。ただし、激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担の少ないウォーキングなどの有酸素運動が良いでしょう。脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。目を通じて日光が体内時計を刺激することにより、1日の行動に適したリズムが作られます。目が覚めたら適度に日光を浴びるようにすれば、快適な睡眠が確保できるのです。



休日も起床時間ができるだけ同じにし、1日の睡眠のサイクルを固定するようにすることも熟睡のために大切なことです。