



アモールニュース

2019年6月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

不眠・睡眠不足は生活習慣病を引き起こす可能性が！



睡眠時間と生活習慣病は互いに関連性があり、慢性的な不眠や睡眠不足は、うつ病などの精神疾患につながるだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になるリスクを高めることがわかっています。

不眠や睡眠不足を改善することは、生活習慣病の予防や治療においてもとても大切です。

不眠症状での生活習慣病のリスク

不眠症状（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒など）のある人では、ない人に比べて糖尿病になるリスクが1.5～2倍高くなるといわれています。

また、睡眠時間が5時間以下の人では、高血圧になるリスクが2.1倍になるという研究報告もあるようです。

週3回の不眠が1か月以上続くのであれば、医師の受診をご検討ください。

また、当ステーションがお役に立てる場合もございます。お気軽にご相談ください。



不眠症状の改善、質の良い睡眠を得るために、心がけると良い4つのポイント



1. 決まった時間に起きる。寝る前の行動を一定化しルーティン化する
2. 昼間の眠気対策は、昼の時間に20分ほどの昼寝をすることで解消する
3. 適度な運動で睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌を促す
4. 脳や神経をリラックスさせる作用のある成分を多く含む栄養素を多く取り入れる
例：エビ・ホタテなどの魚介類、海苔、卵・大豆製品（豆腐・納豆）等



管理者のつぶやき



嬉しい報告が2つあります。先月より産休・育休明けでリハビリスタッフが復帰しました。子育てしながらの仕事復帰を職員みんなでサポートしていきたいと思います。また、今月10日より看護師の仲間が一人増えます。来月のアモールニュースで紹介させていただきます。

看護スタッフ5名、リハスタッフ4名の合計9名で、より一層業務に精励していきます。

今後とも、アモール訪問看護ステーション越谷をよろしく願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2019.6.1現在)