

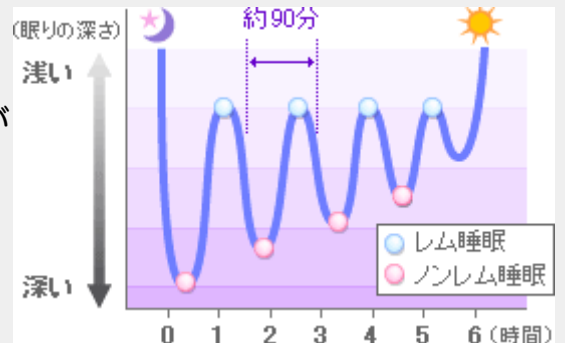


【睡眠の質と夢の関係】

新年明けましておめでとうございます。新年の始まりに初夢を見た方はいますか？睡眠中になぜ夢をみるのかというと、起きている間に知ったことや経験したこと、考えたことなど眠っているあいだに記憶として脳に定着します。このときに自然と脳に現れる画像が、「夢」として認識されます。睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠が交互に現れ、どちらも夢を見る可能性があります。実はノンレム睡眠の間に見る夢は、覚えていないことが多いといわれています。またレム睡眠のときに夢をみることで脳は記憶の整理を行うと考えられています。

寝れば必ず夢を見るという方は眠りの質が浅くなっている可能性があります。脳が完全に休息には入りきれていないため、夜に目が覚めやすいのが特徴です。脳の休息と活動の on と off のスイッチがしっかりしていないために夜は熟睡できず、日中は活発になれないという状態になっています。また不安や恐怖を感じる夢は体の不調を知らせているサインと言われます。

良質な睡眠をとる為には、副交感神経を優位な状態へと導くことが大事となります。つまり、イライラしないように、気持ちをリラックスさせることです。38℃～40℃くらいのお湯の湯船に浸かるとお湯の浮力で筋肉や関節がほぐれ、血行が良くなって代謝がアップし、老廃物の排出効果もあります。太陽の光を浴びる、ストレッチやウォーキングなどの軽く汗をかく運動で脳から幸福ホルモンと言われるセロトニンが分泌され睡眠の質が高まります。寝る前のPCやスマホ操作はブルーライトがメラトニンを分解してしまい、せっかく睡眠モードに入っている脳を覚醒させてしまいますのでやめましょう。睡眠は人間が活動するエネルギーの充電です。皆さんも気持ちの良い睡眠ライフを。



【1月の外来のご案内】

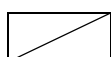
- ・ 形成外科外来 1/6(土)、20(土)
- ・ 消化器内科外来 1/16(火)川田先生不在のため休診となります。
- ・ 神経内科外来 1/18(木)浅川先生不在のため休診となります。

1月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



午後休診日



休診日

TEL : 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】



医療法人 杏林会

今井病院