

### 睡眠12カ条

睡眠は身体、精神ともに休憩する時間になります。不眠になると生活の質に支障をきたします。不眠になる原因は人それぞれです。その人にあった睡眠の仕組み(睡眠周期、体内時計)や睡眠について正しく



知ることによって睡眠の質が向上するでしょう。今回は睡眠の質を上げる方法として、「睡眠12カ条」を皆様にお伝えします。

①睡眠は人それぞれで、自分の睡眠特徴を知る。

②眠る前はリラクセスした状態で、

③就寝前はアルコールやタバコを避ける。

④眠たくなったら床に就く。

⑤同じ時刻に毎日起床する。

⑥目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をリセットする。

⑦日中の眠気で困らなければ睡眠は十分。

⑧寢床で長く過ごし過ぎると

熟睡感が減るため、睡眠時間を減らす。

⑨規則正しい3度の食事を

⑩規則的な運動習慣をつける

⑪昼寝をするなら15時前の20〜30分に。

⑫睡眠薬は医師の指示、薬剤師の指導で正しく使用する。

睡眠はちょっとした生活習慣を変えることで、睡眠の質が向上します。今回挙げた内容を試すことで、皆様の睡眠がよりよいものになれば幸いです。

キタバ薬局 北野田店

吉國 雄亮

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索