

キタバ

第122回 通信



- 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

睡眠

人は一体何時間眠ればいいのか？

睡眠不足の蓄積が、癌、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など様々な疾病の発症リスクを高めることが明らかになってきています。



睡眠は体質や性、年齢など個人的な要因に影響されるため、

睡眠時間に絶対的な基準はありません。睡眠をしっかりと取れただかどうかは日中しっかりと覚醒して過ごせるかどうかが目安となります。成人の場合、個人差はあるものの6〜7時間前後の睡眠時間が目安。また、高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになるようで、これは体内時計の加齢変化によるものです。

短くなります。

睡眠時間は季節によっても変化します。日照時間と深く関係し、秋から冬にかけて睡眠時間は長くなり、春から夏にかけて

睡眠には多くの重要な役割があります。上手く睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして生き生きとした日々を過ごしましょう。



キタバ薬局 河内長野店

薬剤師 富永雄大