

むらいクリニック通信

快適な眠りを！9月3日は「睡眠の日」

9月3日は何の日か、ご存じでしょうか？“ぐっすり”という語呂合わせから「睡眠の日」とされています。ちなみに「睡眠の日」は春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回あり、2011年に精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の協力によって制定されました。厚生労働省は2014年に健康づくりのための睡眠指針2014を発表しました。人生の3分の1は睡眠です。良い睡眠で心も体も健康になりましょう。

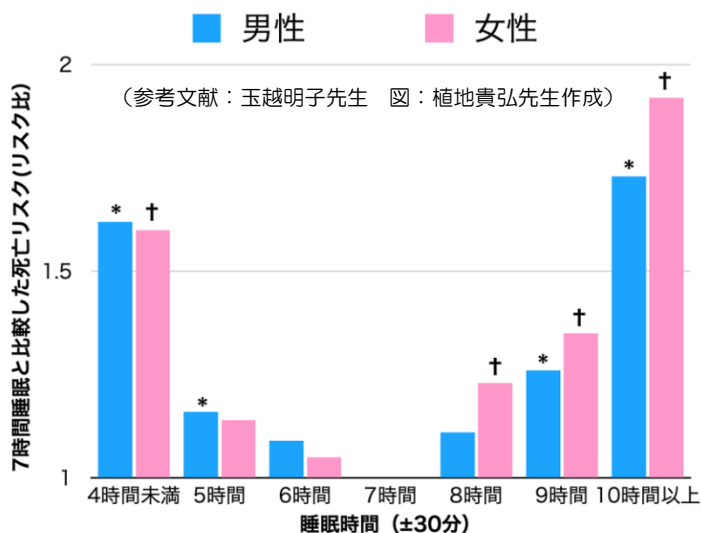
健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

（厚生労働省）

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起床時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

必要な睡眠時間は個人差がありますが、長すぎても短すぎても死亡リスクは上昇します。



←詳しく知りたい方は
健康づくりのための睡眠指針2014 PDF

むらいクリニック LINE 公式アカウントできました！

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@163kznht

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードをスキャンしてください

LINEホームページでは、

- ①WEB予約、②メインHPへのアクセス、③電話発信機能
- ④口コミ登録 高評価をお願いします m(_ _)m
- ⑤様々な症状説明のコーナーがあります。



現在は準備中ですが、まもなく◎WEB問診もできるようになります。

WEB問診ではご家庭で診察希望内容などが登録でき、待ち時間の短縮につながりますので、ぜひご活用ください。

LINE ID
@163kznht

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
http://www.murai-clinic.jp



予約専用QR



←LINE QRコード
お友達登録 お願いします。

口コミ 高評価 もよろしく
お願いします