

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

～ 聴覚・視覚と睡眠 ～

コロナが流行り始めてからは、なかなか旅行や外出ができず、家でゲームをしたり、携帯やPCで動画を見たりすることが多くなったと思います。程々なら良いのですが、長時間動画を見ていたり、寝る前に見たりすると、目に悪影響を与えてしまいます。

寝る前に動画を見るのはなぜ良くない？

携帯やPCにはブルーライトというものが含まれています。そのブルーライトは、強いエネルギーを持つため、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで達してしまい、目に強い刺激を与えてしまいます。そうすると、目や脳を刺激してしまい、覚醒を促進してしまいます。覚醒が多くなると、睡眠の質も下がってしまい、朝起きづらくなったり、昼間に眠くなったりしてしまいます。ブルーライトをカットするシールや液晶フィルムを貼っても完全には防ぎきれないので、寝る1時間前までには、動画の視聴やゲームは控えるようにしましょう。

部屋の電気は影響ない？

部屋の電気も睡眠に影響します。寝る前に部屋を明るくしてしまうと入眠が遅くなってしまいます。入眠の時間を短くするためにも、部屋の電気を1～2段階落としたり、電気をLEDにしたりしてみましょう。部屋の電気を暗くしたからといって、携帯をずっと見てしまうと、睡眠の質が悪くなってしまおうので控えましょう。また、お風呂場でも電気を調節すると、より良い入眠ができるでしょう。

動画を見ながらじゃないと眠れない…

毎日寝る前に動画を見てみると、それが習慣化され、動画を見ないと眠れなくなってしまいます。面白い動画だと、ついついハマってしまい、どうしても長時間見てしまいがちです。長時間見れば見るほど、睡眠の質もさらに悪くなってしまいます。ただ、すぐに辞めるのは難しいと思うので、まずは見る時間を少しずつ減らしてみましょう。最終的に動画を見なくても眠れるようになれば完璧です。また、動画の代わりに音楽を聴きながら眠ることも1つの方法です。

音楽を聴くと眠りの質が良くなる？

音楽はジャンルが様々ありますが、オススメなのは、自然の環境音で構成された『ヒーリングミュージック』や『クラシック』の曲です。ゆったりした曲は副交感神経を優位にし、眠りを促進します。逆に激しい曲を聴いてしまうと、脳が活性化されて、入眠を妨げてしまいます。また、歌詞のある曲もあまりオススメしません。とは言っても、始めから知らない曲を聴くのは…という方もいらっしゃると思います。まずは、あまり激しすぎない知っている曲を聴いてみましょう。ただし、一晩中聴くのも良くないので、入眠時にだけ聴けるような、短めの音楽を聴くようにしましょう。

参考文献：https://neru-sleep.com/tips_sleep/526/ (夜間の動画視聴が睡眠に与える影響)

消耗品の交換方法が変わります

マスクやホース、フィルター等の交換を希望される場合、今月からは患者さん自身で直接業者さんに連絡していただくこととなりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

帝人…0120-365-474

メディカル…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159

フクダ電子…058-271-2251

メディスス…058-201-4159

名古屋SC…052-893-6296

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト