

すみやかに寝るための10カ条

1. 午前中に日の光を浴びよ
2. 食事の時間は一定にせよ
3. 運動は夕方に。散歩もよし
4. カフェインは寝る3時間前まで
5. 酒は寝る3時間前まで
6. 寝る2時間前より強い光を避けよ
7. 風呂は寝る30分前に
8. 寝室は18~26度に保つべし
9. 布団でのスマホ・ゲームはご法度
10. 寝なきゃとあせるべからず

監修/睡眠評価研究機構代表・白川修一郎先生

③2 すみやかに寝るために—その1—

これまで、日本人は シャル・ジェットラゲ 睡眠不足の傾向にあ をおこし、それらが、

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

その返済のために— さまざまな生活習慣病 体内時計をリセット するもう一つの要素は

紹介された、「すみやかに寝るための10カ条」です。それぞれについて理論背景をもとに紹介しましょう。

朝食です。朝食はこころから目を覚めさせます。食べることで、体内時計が反応して、

朝食です。朝食はこころから目を覚めさせます。食べることで、体内時計が反応して、

体内時計が反応して、消化吸収や代謝のリズムが整います。朝食を抜くと、生体リズムが乱れ、からだは昼や夜に食べたものを蓄積し

か、酔って眠くなりまが、アルコールが分解されてできる代謝物

保健・福祉

インフルエンザにも注意を

10月に入り、すっかり秋らしい天気に。台風もそれ、木々の葉も色づき始めました。新型コロナウイルス感染症も一段落。緊急事態宣言なども解除されました。人も増えて

はやってる病気は?

生活を送ってください。今年にはインフルエンザワクチンの数が少ないようで、早めに確認をしてみてください

群馬県の感染症サーベイランス(9月20~26日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	171	143	166	77
咽頭結膜熱	2	1	2	1
A群溶連菌咽頭炎	10	11	14	14
感染性胃腸炎	86	106	103	75
水痘	7	1	4	13
手足口病	1	1	4	3
伝染性紅斑	3	0	0	1
突発性発疹	22	21	19	17
ヘルパンギーナ	1	8	12	6
流行性耳下腺炎	9	3	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	8	8	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	1
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	0	0

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>アピタ足利店</p> <p>足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811</p>	<p>コムファーストの専門店街</p> <p>足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111</p>	<p>認定こども園 太子保育園</p> <p>桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034</p>	<p>認定こども園 だいや保育園</p> <p>桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313</p>
<p>あすかホール</p> <p>桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 仏壇と香りのあすか</p> <p>全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76</p>	<p>私たちは何よりも誠実を尽くします</p> <p>セルモホール 板場</p> <p>☎0120-440444 桐生市相生町1-628-10</p>	<p>お風呂でゆったり、サウナでスッキリ</p> <p>幸の湯</p> <p>平日大人600円 栃木県足利市総合運動公園東隣 ☎0284-42-0030</p>	<p>優れた交通社会人の育成に努めます</p> <p>株)桐生自動車教習所</p> <p>群馬県桐生市堀野3-5-18(赤松橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujkkyo.co.jp</p>
<p>モラ一人の家族になりたい</p> <p>株式会社 マルサン</p> <p>足利市今福町348 ☎0284-22-0303 http://www.kkmarusan.jp</p> <p>足利 マルサン 検索</p>		<p>AED 4ヶ所設置</p> <p>BOATRACE 桐生</p> <p>みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411</p>	