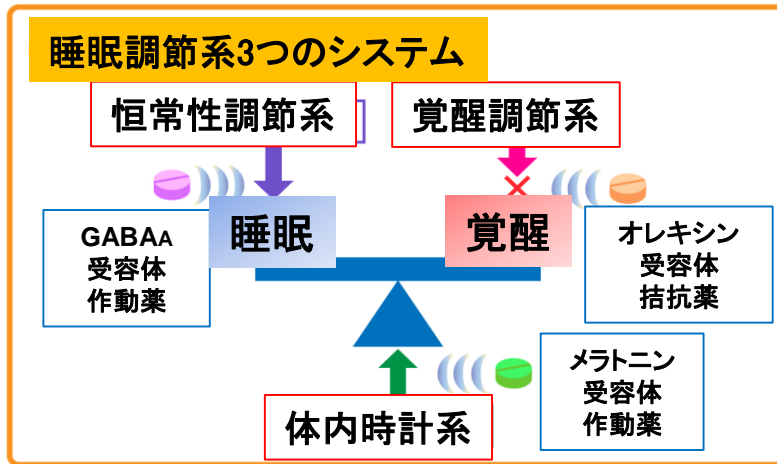


健康講座のご案内

演題名 : 不眠症の予防と新しい治療薬
日時 : 令和5年6月10日(土曜日)15:00~16:00
会場 : 県民健康センター2階 大研修室
講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹



入眠障害
中途覚醒
早朝覚醒
熟睡障害

朝 体内時計をリセット

- 1 朝日を浴びる
- 2 休日の遅寝は2時間まで
- 3 1日の活動は朝食から



日中 しっかり活動

- 4 昼寝は午後3時までの20分以内
- 5 軽い運動習慣を身につけよう



夕



- 6 お茶やコーヒーは就寝4時間前までに
- 7 食事は就寝2時間前までに
- 8 禁煙(タバコは就寝1時間前までに)

夜 脳と身体の興奮を避ける

- 9 就寝1~2時間前までにぬるめの入浴
- 10 部屋の照明は明るすぎないように

就寝



- 11 寝酒はやめよう
- 12 就寝前のテレビ、パソコン、メール、ゲームは×



「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」の12の指針より

お問い合わせ先: 県民健康センター TEL(0776)98-8000