

3 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

早寝早起きで体内リズムを整えよう

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



ようやく春の陽気が近づいてきたでしょうか。冬の厳しい寒さと比べると少し温かさを感じれるようになりました。春は運動に良い季節です。日々刻々と変化する木々や道端の花を眺めながらお散歩するだけでも、しっかりとした運動になります。ただ花粉症の人はマスクなどの対策を忘れず。くしゃみのしすぎなども痛みにも悪影響を及ぼすので、できるだけ避けていきましょう。

今月の健康ニュース

◎ 早寝早起きをするコツ

「春眠暁を覚えず」とはよくいったもので、春の陽気は心地よい眠りを誘いますよね。例えば休日の朝には、一度目覚めてもついつい二度寝してしまう、なんてことも。たまにはいいかもしれませんが、それを繰り返していると体内リズムが狂ってしまい、夜によく眠れないということにもなりかねません。

夜 9 時には就寝し、夜明けとともに起きるのがこの時期の過ごし方として最適である、とも言われますが、現代人にとってこの生活はかなり無理があると感じることでしょう。

では何時に寝ればいいのかと思われませんか？そこで、少し考え方を考えてみませんか？「早く寝ること」を心がけるのではなく、「早く起きること」を目指すのです。つまり、前日何時に眠りに就いたとしても、翌日早く起きるようにするということ。もちろん起きるのは辛いでしょうし、日中に眠くなりやすいので、休日の日にスタートしましょう。その日早起きをしたら、夜は早めに入浴や食事を済ませておき、眠くなったら寝る体制を整えておくことが大切です。何をしても、眠くなったら寝てしまいましょう。

寝る前には、できるだけ強い光を浴びないことも重要です。例えば電気を消した後にベッドの中でスマホをいじるなどはもってのほか。できることなら部屋の照明も暗くしておきましょう。強い光を目に入ると、脳が「いまは朝だ」と認識してしまうからです。どうしてもスマホをいじらないと落ち着かない場合は、思い切って寝室へ持ち込まないようにするのも手段のひとつですよ。

「早寝早起き」ならぬ「早起き早寝」習慣ですが、睡眠でお悩みでしたらぜひ試してくださいね。

～3月のお知らせ～

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤の治療に、レーザー治療(高周波治療)が導入されました！！

静脈瘤内にカテーテルを直接挿入し、静脈瘤を内から焼却します。

小さな傷口だけで済ませることができ、術後の炎症、内出血などが少ない最新の治療方法になります。局所麻酔による日帰り手術で行えます。

足を出す季節が近づいています。足のポコポコが気になる方や、足がおもい・だるい・疲れやすいといった症状のある方、足が攣る方など、静脈瘤かな？と思ったら一度ご相談ください。



高周波 (ラジオ波)

アブレーションカテーテル治療機



湘南ライフ内科クリニック

3/29(水)午後 糖尿病外来
加藤医師による代診

のなかこどもクリニック

3/4(土)学会出席の為**休診**
3/8(水)会議出席の為**休診**

3/28(火)

エレベーターの定期点検日です。
12:30～14:30はご利用には
なれません。
ご迷惑をおかけいたします。