

MLBの大谷選手や田中選手も手術を回避して、復帰することが出来た、**再生医療**
(厚生労働省/PMDAに承認された医療機関) 当院でも準備中！ご期待下さい♪



今週の **花言葉**

ルドベキア

あなたを見つめる

オミナエシ

美人

りんどう

正義

松田院長からあなたへ 耳より情報

■あなたはちゃんと眠れていますか？西野精治氏 スタンフォード大学精神科教授

睡眠不足では頭がすっきりせず、作業能率は落ちてしまいます。一日中、ボーっと
過ごしてしまった経験はないでしょうか。今回は睡眠について紹介します。

■日本は世界一「睡眠偏差値が低い?!」

2016年にミシガン大学が行った調査によると、対象となった100ヶ国中で、
日本人の睡眠時間が最下位で、なんとその4割が6時間未満だったそうです。

■自分の睡眠レベルを知ろう！

1. 朝、なんだかイライラする
 2. 「あーよく寝た」と思う事が少ない
 3. 起きたい時間より早く目が覚め、その後眠れない
 4. 昼間、睡魔に襲われる
 5. 眠れるか不安になる
 6. 週末は普段より1時間半～2時間半多く寝る
 7. 寝付くのに30分以上かかる
 8. 寝る時間は決まっていない
 9. 夜中に何度も目が覚める
 10. 小さな物音や光に反応してすぐ起きてしまう
- *0～2個 よく眠れている 3～5個 少し質が悪い 6～8個 自分では眠れているつもりでも、実はあまり眠れていない 9～10個 あまり眠れていない

★院長よりメッセージ

睡眠に関する本が沢山出ていますね。それだけ、我々の生活の中ではとても重要
です。睡眠には正解はないと言われてはいますが、「睡眠の質を高める」ことが大切な
のは間違いないようです。特に眠り始めの90分が大切なようです。くれぐれも
寝る前の深酒やカフェインの摂取、スマホなどはやめましょう！ちなみに就寝の9
0分前までの入浴が薦めだそうです。ぐっすり寝て良い一日を過ごしましょう♪