

すてきな暮らし



【発行・編集】「すてきな暮らし」編集部 伊丹市立消費生活センター 伊丹市宮ノ前2-2-2
電話：072-772-0261 / 072-775-1298(相談) FAX：072-775-3811
【題字・カット】林 やよい

メールマガジンを配信しています

相談事例や悪質商法の対処法、イベント案内など、暮らしに役立つ情報をお届けしています。itami@emp.ikkr.jp または右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。その後メールが返信されますので、案内にそって登録してください。



しっかりと眠れていますか？ ～睡眠とメンタルヘルス～

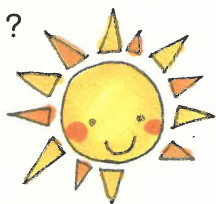
コロナ禍の長期ステイホームの影響で、夜更かし、昼夜逆転など生活リズムの乱れから、夜眠れないという人が増えています。また、健康や仕事、収入に対する不安によるストレスはありませんか。今回は「睡眠とストレス」について伊丹健康福祉事務所の清水光恵所長(精神科医師)にお話を伺いました。

睡眠は心の健康のバロメーターになります。
この一週間を振り返ってチェックしてみましょう。

①何時ごろ布団に入りますか？

②すぐに寝つけますか？

③朝、何時ごろ
目が覚めますか？



⑦夜中や早朝に目が覚めてしまうことはありましたか？

⑧日中、眠気が強すぎて起きていられなくなったことがありますか？

④普段と比べて睡眠時間に変化はありませんか？

⑤睡眠の質はどうですか？

⑥一週間の終わりごろになると、日中に疲れがたまって、体がだるくなったり眠たくなったりすることがありましたか？



⑨ゆううつ感や意欲低下のため、物事をやり遂げることができないことがありましたか？

⑩悪夢を見ることがありましたか？

解説は次のページへ