

# 保健・衛生通信 25年度9号

2025年12月3日  
社会福祉法人 道南福祉ねっと  
理事長 西本 愛

## ～ 睡眠について～

### 眠りの質を高めるために

- ① ゲーム、スマートフォンは就寝2時間前まで終わらせる
- ② 自分なりのリラックス法を見つけよう  
ゆったりした気分でお風呂に入る、ストレッチをするなど寝る前のルーティンを決めて、  
眠りスイッチをONにしよう。
- ③ 目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をリセットしよう

嘱託医 藤崎志保子先生から  
のアドバイス



適切な睡眠時間は、というのは人それ  
それで、長ければよいというわけではな  
く「眠りの質」も大切です。  
質の高い眠りとは、朝目覚めたとき  
に「ぐっすり眠った」という感覚が得ら  
れる眠りです。

眠れなくてつらいときは、医療機関を  
受診して、医師にまたは主治医に相談し  
てください。

### ★栄養コーナー★



#### おなかがすいて眠れないとき

寝る前に食べてしまうと、体が食べ物  
を消化するために動き続け、体が休まり  
ません。でもどうしても夜おなかがすいて  
眠れなくなるときもあるかと思います。

そういう時は「ホットミルク」を飲んで  
ください！

牛乳にはたんぱく質が豊富でおなかに  
入れると満腹感を得られます。

また、牛乳に含まれる栄養素には眠り  
やすくする作用があるので、寝る前には効  
果的です。人によってはおなかが緩くなる  
こともあるので、飲みすぎに注意してください。