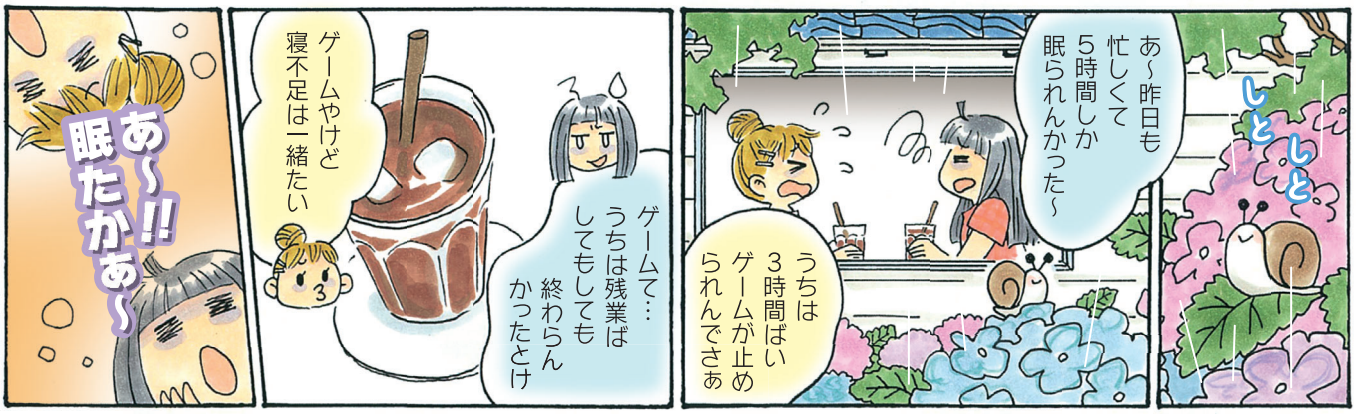
カイラン こころの相談室 第47回

夜はちゃんと寝とる!?



睡眠はリズムです

まあ、そうあせらずに…とにかくしっかり睡眠時間を確保することは仕事の効率を上げるためにも意欲を高めるためにも健康に暮らすためにもそして長生きするためにもとても大切だということです
どんなに短くても最低6時間、できれば7時間は寝るように心がけましょう

週末に寝だめするから大丈夫という都市伝説を語る人がいますがこれはNG
毎日きちんとしたリズムのある睡眠時間を確保することがポイントです
また十分な睡眠は新型コロナにかかるリスクも低減しますマスク・手洗いも大切ですがしっかり寝る事もコロナ予防には大切なんですよ!

お答えいただいた先生

犬尾 明文 先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科勤務を経て現在、いぬお病院院長。www.inuo.jpで病気に関する情報を提供しています。こちらも参考にされてください。

精神科・心療内科

いぬお病院

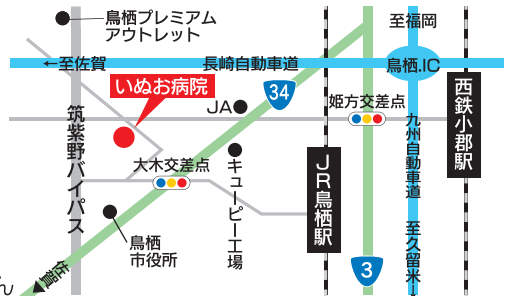
tel.0942-82-7007

佐賀県鳥栖市萱方町110-1

【診察】9:00～17:00

【休診】日・祝日

初診の方でも予約はいりません



JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセスは良好です。高速道路をご利用の際には料金所を通過後、国道34号線を鳥栖市街方面へお進みください。佐賀方面から国道34号線で行かれる場合は、大木の交差点を左折して下さい。鳥栖プレミアムアウトレットからも5分程度でした。土曜日も5時まで診察されています。受診希望の方は、0942(82)7007までお電話されてから、行かれると良いでしょう。

新規職員を募集しています 看護師、PSW募集中です