

彦根中央 リハビリぽすと

令和 5 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>



☺☺☺ 受付から ☺☺☺

明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。昨年は多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。今年も更なるサービスの質の向上に対して社員一同努めて参ります。皆様のより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

今年卯年です。今年卯のように明るく飛び跳ねて様々な問題に負けない様に頑張っていこうと思います。今年一年よろしくお願ひいたします。



健康コラム 冬の睡眠について

「冬はなかなか起きられない」という方も少なくないのではないのでしょうか。季節による睡眠の変化についてはさまざまな研究が行われており、冬は夏に比べて睡眠時間が長くなるのが分かっているそうです。

冬は日の出の時間が遅くなり、日照時間が短くなるのが影響しているのではないかと考えられています。光の刺激があると目覚めやすくなりますが、日の出が遅くなる分だけ、その刺激が入ってくる時間帯が遅くなり、目覚めも遅くなる、というわけです。「冬は寒くて眠りにくい」という方もいらっしゃるかもしれませんが、「冬だから睡眠が深くなる」というデータはありません。ただ、室温の変動に合わせて眠りが不安定になりやすいので、眠りにつきやすい生活習慣や寝室の環境整備は大切です。

寝る1~2時間前に入浴するのもおすすめです。深部体温（体の内部の体温）が下がり出したときに眠気が訪れる為、入浴によっていったん深部体温を上げ、下がった時との落差を作り出すことで、眠りにつきやすくなります。寝室の室温の調整や使用する布団を肩まで覆う掛け布団にするなども良いかもしれません。

最近では、睡眠の質を改善するサプリメントや飲み物も話題になっていますね。

自分が「心地良い」と感じられることを大切にしてください。あまり神経質に考えるよりも、リラックスできることのほうが大切です。人生の3分の1は睡眠時間であるとも言われています。

快適な睡眠ライフを送れるよう試してみるのもいいかもしれません。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前9:00~12:00 午後1:00~5:00 (月3:00~5:00)

頭痛外来: 関谷医師

ホームページ→

年末年始 12/29~1/3 はお休みします

年明けは 1/6(金) から通常通り営業します



ご連絡 頭痛外来

頭痛・めまい・しびれ・頭部打撲・言葉が出にくい・てんかんなどご相談下さい。また、片頭痛の新薬(皮下注射)も取り扱っております。

彦根中央病院と連携しており、CT・MRI・脳波・エコーなどの検査を受けることも出来ます。

脳神経外科学会認定専門医: 関谷徹治医師