

いってきまーすの、その前に！+ プラス

カラダの点検、万全ですか？ 事業用自動車における、健康に起因する事故件数は増加傾向にあります。季節の変わり目でもある9月。こころの調子を崩しやすいのもこの季節です。そこで今回は、精神面からの影響も大きい「不眠症」がテーマです。

こんなとき

- ・寝つきが悪い
- ・眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- ・早朝に目覚めて二度寝ができない

もしかすると・・・

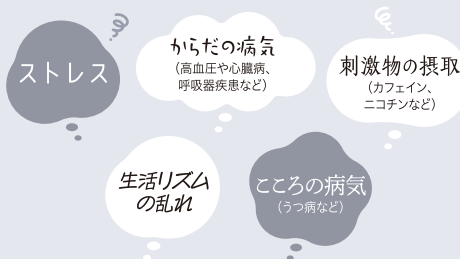
不眠症の恐れ

そのままにしておく・・・

寝不足により集中力が低下し、
思わぬ事故につながる恐れがある

不眠の原因とは

- 不眠症の原因はひとつではありません。そして、それぞれの原因について対処法も異なります。



*睡眠時無呼吸症候群(SAS)やレストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)、うつ病による不眠や過眠などは専門施設での検査と診断が必要です。

不眠への対処法

対処法の基本は、原因を診断し取り除くことです。加えて、さまざまな安眠法を組み合わせることで効果が高まります。

就寝・起床時間を一定にする

平日・休日にかかわらず同じ時刻に起床・就寝する習慣を身につけ、睡眠を調整する体内時計を乱さない。

睡眠時間にこだわらない

不安や緊張によって目がさえることがあるため、「〇時間眠りたい!」と目標を立てない。どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出る。

自分流のストレス解消法を見つける

自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を図り、ストレスをためないようにする。



休日は好きなことで
ストレスを解消。

寝前にリラックスタイムを作る

ぬるめの風呂に入る、好きな音楽や読書でリラックスするなど心身の緊張をほぐす。

寝酒はダメ

深酒は禁物。深い睡眠が減り、早朝覚醒が増える。