



外来受診185件　うち入院23件
救急車来院66件　うち入院29件

「睡眠について」

統計では、日本人の睡眠は年々短くなり、眠りにつく時間も遅くなってきているといわれています。また、眠りに不満を抱いている人も多く、実は5人に1人もいるといわれています。多くは「夜中に目が覚めてしまう」「眠っているのに疲れがとれない」「忙しくてつい夜更かししてしまう」などです。みなさんはどうでしょうか？

あたりまえのことですが、睡眠が十分か見分ける基準は「日中、元気で活動できる」ということです。睡眠の効率がよい人ならば、4 時間でも足りる人もいれば、8 時間以上は眠りたいという人もいます。人それぞれ、眠りの質とバランスはちがいます。ただし、“寝だめ” はききません。毎日適正にとる必要があります。

また、夜によりよい睡眠を得るために、1日のリズムをつけることが大切とされています。その上で重要なことは、日光を浴びることと言われています。人間の体は、光を浴びることで体内時計がスタートするからです。規則正しいリズムをつけるために、夜更かしや徹夜で睡眠リズムが崩れても、朝の光を浴びてしっかりと体内時計をリセットすることが大切です。夜更かしをしたときほど、カーテンをちょっと開けて眠ってみましょう。



看護の日フェア無事終了

5月15日イオン余市店で「看護の日フェア」を行いました！私たち余市協会病院のスタッフによる血圧測定、血管年齢測定、栄養相談、心肺蘇生法。腰痛体操、お子様の白衣撮影会を実施。屋外のイベントでしたが、よい天気に恵まれ、各コーナーたくさんの方々に参加していただきました。ご来場ありがとうございました！

7/1より敷地内全面禁煙となります