

診療所だより

お問合せ先

東栄診療所 0536-79-3311

適切な睡眠時間について

孟浩然（もうこうねん）が詠んだ「春暁（しゅんぎょう）」という漢詩の冒頭に、「春眠（しゅんみん）暁（あかつき）を覚えず」という一節が登場します。春の夜は寝心地がよく、ついうっかり寝過ごしてしまう、という意味です。

1月2月に比べると気温が上がり、「寒くて眠れない」というトラブルは減ってきたのではないのでしょうか。しかし、それ以外の問題で睡眠に悩んでいる方は多いと思われます。

時に、「20時に寝て夜中の2時に目覚めてしまい、困っている」という方がおられます。このような場合、睡眠時間を保ったまま、就寝時刻と起床時刻を遅らせるとよいです。お出かけや自宅の片づけの予定を立てるなど、起きている間の活動量を増やす工夫をしましょう。

必要な睡眠時間は年齢とともに短くなっていきます。日中に眠気や活動の制限がなければ、5～6時間程度の睡眠時間でも問題ありません。

必要な睡眠時間は個々で差があります。6時間程度を目安に、休養感が得られる最適な睡眠時間をみつけてください。

65歳以上の方では、寢床で過ごす時間（床上時間）が8時間以上になると健康リスクが増大するといわれています。床上時間が1週間の平均睡眠時間＋30分程度となるのが理想です。眠くなってから床に就くようにしましょう。



●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

●スマートフォンのマイナ保険証の確認ができるカードリーダーが設置されています。

スマートフォンでマイナ保険証をつかうためには、お使いのスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールし、健康保険証の利用登録とマイナンバーカードの追加が必要です。

●3月の予定

精神科 6日（金）

腎臓内科 17日（火）

2日（月）整形外科診療は休診となります。

18日（水）整形外科診療は休診となります。

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。