

よく眠れない

避難所・仮設住宅の生活など集団生活が長くなったり、寝る場所が変わったりすると眠れない夜を過ごされる方が多いと思います。

**** どうしたらよいか ****

- 夜ゆっくり眠るためには、昼間あまり仮眠をとらないようにしたり、眠る時間を一定にしたりしましょう。
- 気持ちの中でひっかかっているささいな事でも他の人に相談したり、巡回健康相談時に相談すると眠りやすくなります。
- 眠れない時にお酒を寝る前に飲む人もいますが、お酒はその時は眠れるかもしれませんが、量がすぎると疲れの原因になったり、習慣となる危険がありますので注意しましょう。
- 眠れない日が続くと、身体的症状（だるい・イライラなど）をおこしたり、意欲が減退したりします。
- 以下にあてはまる方、巡回している医師や保健師にご相談ください。
 - ・ 5時間以上眠れない日が続いている
 - ・ よく眠れた感じが5日以上ない
 - ・ 眠れない感じがひどくなってきた
 - ・ 眠れなくて食欲が落ちてきた

～ 心配だったらまず相談！ ～