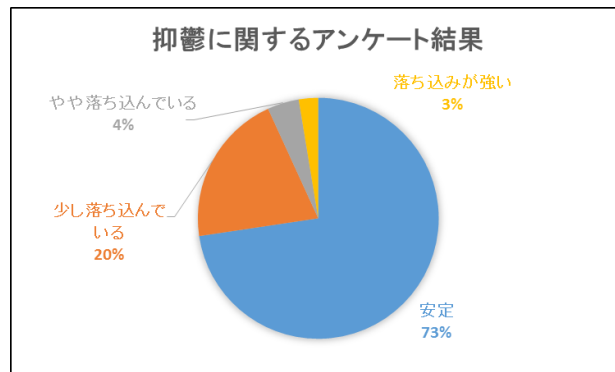
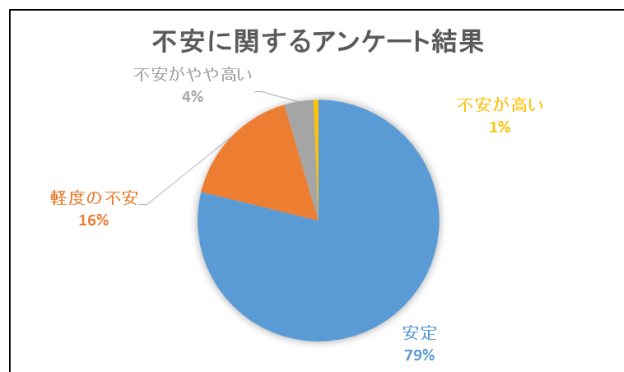




「新型コロナウイルス感染症に関連した心の健康に関するアンケート」にご協力ありがとうございました。7月20日～8月19日までに436名の方が回答してくださいました。



不安は前回と同様の結果でしたが、抑うつ感を感じる方が増えてきているようです。市中感染が増えたり、長引く自粛等が影響を与えているのかもしれませんが。また、ご意見の中で、睡眠が乱れているという声も増えてきました。

日々の中で良い睡眠をとるためのポイントを紹介いたします。

1. 規則正しい生活(眠れない時はいっそ遅寝早起き)

きちんと朝食を摂る、夕食が夜遅くにならないようにする。休日でも平日も毎朝なるべく同じ時間に起きる。無理に早く寝ようとせず、眠くなってから布団に入りましょう。その場合も朝は同じ時間に起きることが大切です。適度な運動は最も大切です。自粛や暑さで屋外で活動しにくいですが、なるべく毎日外出しましょう。

2. 夜はしっかり光を遮り、朝は光を浴びる事

夏の日差しは強いため、自然に寝ていても朝の強い光で早く目がさめやすいです。しっかり暗くすることが大切です。一方良い目覚めのためには光を浴びてください。

3. 眠れない時は布団から出る

寝る時についつい不安がめぐってしまう事がおきやすいです。そんな時は、いっそ起きてしまっって心配事を紙に書き出して頭から出してしまったり、呼吸に集中したりして、他の刺激に切り替えてみてください。

4. アルコール・カフェイン等は控えめに

家にいる時間が長いとついつい飲みすぎてしまったりすることもあるかもしれません。ただ、どちらも眠りの質を悪化させるので、注意してください。

※それでも改善しない睡眠の問題等があれば、保健管理センターに来てください。

🍀保健管理センターの場所・問い合わせ先🍀

🍀湯島キャンパス 5号館 2階

TEL: 03-5803-5081

E-mail : soudan.hsc@tmd.ac.jp