



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



元気な笑顔のために。
高田製薬は医薬品を通じて、健康な社会を見つめています。

監督 井之頭病院 院長
菊池 健

テレビだけでなく、ゲームや本などもつい夢中になってしまうと、なかなか途中で止められないものです。自分の健康に関して考える習慣をつけ、睡眠と生活のリズムを整えるよう心がけましょう。

そして必要な睡眠時間は、1週間単位で幅をもたせて考えるといいでしょう。たとえ週のうち1、2日、睡眠時間が短くても、その他の日で補えば身体への影響はそれほど大きくはありません。

また、テレビを見て興奮した後や、「早く寝ななくては」と焦ると、かえって眠れないこともあります。そんな時は布団に入り、横になることがおすすめです。それだけでも身体の疲れは取れ、ウトウトしているうちに眠っていることもあります。

睡眠不足にならないためには、まずは決まった時間に起きて生活リズムを整えることが大切です。休日に疲れが溜まっているなら、長めに寝ていたいとしても、1、2時間遅めに起きるくらいに留めるのがいいでしょう。

連夜の応援で、 睡眠不足に なっていませんか



健ガカナビ
第29回

高田製薬株式会社 www.takata-seiyaku.co.jp
〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。