

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 7 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
熱中症の後遺症

メディカル・プロファイリング
ウイルス性肝炎

- 人生100年時代の知恵
緑内障のセルフチェック
- はつらつ健康ナビ
気圧と歯痛の関係
- 見逃さないで、この症状!
頻脈が病気を知らせるサインに
- あなたの知らない感染症の世界
ウエストナイル熱

睡眠休養感



暑い日が続いており
ますが、日々の疲れは
とれているでしょうか。
睡眠で疲れがとれた
と実感できることを睡
眠休養感といい、休養感を得るには十分な睡眠
時間が必要です。

睡眠時間は6時間以上が推奨されています。
運動不足、高温多湿の寝室環境、眠前の電子機
器使用、アルコールなど嗜好品の過剰摂取は睡
眠休養感を低下させます。

睡眠不足は肥満や糖尿病、脂質異常症など生
活習慣病のリスクとなり、脳梗塞や心筋梗塞の
発症を高めます。また精神状態が不安定になり、
うつ病を発症させることもあります。

生活習慣や環境を見直しても睡眠休養感が得
られない場合は睡眠薬も検討されます。

いびきや息が止まると指摘された方は睡眠時
無呼吸症候群の可能性があります。疲れが残る
と翌日の生活に支障が出るため、治療が必要に
なります。

睡眠について悩まれている方はお気軽に御相
談ください。

令和7年七月

副院長 前田 憲志