

チャッキー先生の

漢方講座

第5話

夏になると不眠の人が増加
気持ちよく眠るための
ポイントとは？

暑い夏は不眠になりやすかったり、朝起きてもスッキリとしなかったりする人も多いでしょう。それは質のよい睡眠がとりにくいから。よい睡眠がとれない原因として、①頭が興奮もしくは緊張状態②おなかがいっぱいの状態③眠るためのパワー不足④日中、体を動かしていない、といったことが考えられます。人は体温が下がる時に眠くなります。夜はエアコンを上手に活用し、朝起きたら日差しを浴びましょう。昼間に体を動かしておくことで質のよい睡眠を得やすいですね。また、原因に合わせて漢方を利用してみるのもお勧めですよ。



薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4
(スーパー富士屋瀬名店前)
☎054-262-2345 10:00~18:00
日曜・祝日定休 ㊞あり
<http://www.kumanekodo.com>