



ぐっすり眠れる！入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

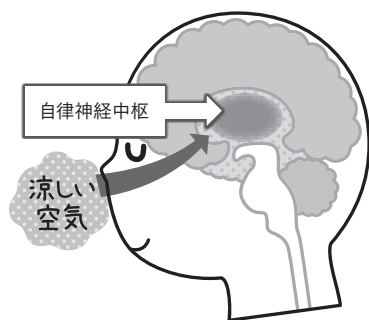
脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中枢はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。

脳のクールダウン方法



涼しい部屋で

①腹式呼吸で鼻から4秒吸う

②7秒息を止める

③口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

☑ エアコンは朝まで消さない

(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとよいでしょう。

☑ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適な温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

新しい議員のご紹介 システナ健康保険組合 組合会 議員 第11期

第11期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員に就任されました。

任期は3年間で、令和6年4月16日から令和9年4月15日までです。(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	森下 緑	株式会社システナ	理事	中新井 肇	株式会社ProVision
常務理事	笠利 敦	システナ健康保険組合	理事	下田 雅春	株式会社システナ
理事	水津 英敏	東京都ビジネスサービス株式会社	理事	間中 昭雄	株式会社システナ
監事	小谷 寛	株式会社システナ	監事	高橋 一彦	株式会社システナ
議員	坂本 俊	株式会社システナ	議員	森田 規文	東京都ビジネスサービス株式会社
議員	木下 早人	株式会社システナ	議員	檀上 由起	株式会社ProVision
議員	新田 剛志	東京都ビジネスサービス株式会社	議員	大久保昌裕	株式会社システナ

事業概要 (2024年6月末現在)

被保険者数



男 3,312人
女 2,766人
計 6,078人

被扶養者数



1,081人
1人当たり扶養率
0.18人

事業所数



9事業所

平均標準報酬月額



男 326,958円
女 266,643円
平均 299,510円

介護保険第2号被保険者数



1,182人