

保健師だより

# 科学的根拠に基づいた快眠のポイント

～ 適度に運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを! ～



厚生労働省により「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました。それによると、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病や睡眠障害による日中の眠気が事故につながる事が明らかにされています。国は12か条の快眠ポイントをあげています。今回は特に注意していただきたい7点を紹介します。

## 1. 睡眠による休養は、こころの健康に重要!

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合は要注意。睡眠をとっても休養感がなく、日中もつらい場合はこころの病気の可能性があります。

## 2. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を!

睡眠時間は人それぞれで、8時間眠らないといけないというわけではありません。睡眠時間は加齢で徐々に短縮し、年をとると朝型化していきます。具体的には、20歳代に比べて65歳では必要な睡眠時間が1時間少なくなると考えられています。睡眠がとれているかは、日中しっかり目覚めて過ごせているかで評価しましょう。

## 3. 若年代は夜ふかし避けて、体内時計のリズムを保つ!

休日に遅くまで寢床で過ごす夜型化を促進します。さらにパソコン、携帯電話・スマートフォン等のメールやゲーム等に熱中すると目が覚めてしまい、夜ふかしの原因になるので注意が必要です。

## 4. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を!

日中の眠気が睡眠不足のサインです。睡眠不足はミスを引き、結果的に仕事の能率を低下させることとなります。眠気を感じた場合は、午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率を改善しましょう。

## 5. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない!

眠くなってから寢床に就き、就寝時間にこだわりすぎないことが重要です。眠ろうとする意気込みがかえって頭を冴えさせ、寝つきを悪くします。

## 6. いつもと違う睡眠には、要注意!

睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意。専門的な治療が必要な場合があります。いずれも医師や歯医者に早めに相談することが大切です。

## 7. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を!

睡眠に関して生活に悪影響があり、生活習慣や寢室の環境を見直してもよくなる時は、早めに専門家(医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、栄養士など)に相談しましょう。

【お問い合わせ】 福祉部介護支援課 障害支援係 ☎945-5013

# 保健事業カレンダー

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	受付時間
9月4日	木	2歳児歯科健診	H24.2.21 生まれ～H24.5.29 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30～15:00
9月9日	火	あがりティーダナイトウォーキング	関心のある方	西原町民陸上競技場	19:00～
9月10日	水	ベビースクールⅠ	H26.3.3 生まれ～H26.5.2 生まれ	西原町民交流センター 栄養指導室	13:30～
9月11日	木	3歳児健診	H23.4.16 生まれ～H23.5.18 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30～14:15
9月17日	水	ベビースクールⅡ	H26.3.3 生まれ～H26.5.2 生まれ	西原町民交流センター 和室	13:30～
9月18日	木	1歳半健診	H25.1.14 生まれ～H25.2.15 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30～14:15
9月21日	日	乳児一般健診(午前)★	H25.10.26 生まれ～H25.11.30 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	9:00～10:30
9月21日	日	乳児一般健診(午後)	H26.4.19 生まれ～H26.5.20 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:00～14:30
9月25日	木	ベビースクールⅢ	H26.3.3 生まれ～H26.5.2 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	10:00～
10月12日	日	乳児一般健診(午前)★	H25.12.1 生まれ～H25.12.31 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	9:00～10:30
10月12日	日	乳児一般健診(午後)	H26.5.21 生まれ～H26.6.11 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:00～14:30

★生後9か月から11か月ごろのお子さんに絵本をプレゼントする「ブックスタート事業」を同時に実施しています。(対象者には個別で通知します)

# 敬老祝金の支給について



西原町では長寿をお祝いし、敬老思想の高揚を図ることを目的として、毎年の老人週間(9月15日～21日)に合わせて敬老祝金を支給しています。

平成25年度までは、民生委員や自治会長が各戸を訪問して支給をしていました。今回は西原町役場の職員が、下記の日程でご自宅を訪問して敬老祝金を支給します。なお、下記日程で支給ができなかった場合は、口座振込となり、申請が必要となります。

対象者：平成25年9月16日以前から西原町にお住まいで、平成26年9月15日時点で80歳以上の方

訪問期間：平成26年9月16日(火)～9月18日(木)

支給金額：10,000円

【お問い合わせ】福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013

# 毎年9月24日から30日は「結核予防週間」

結核は過去の病気ではありません

医療の進歩や結核対策の推進等により、国内の結核患者発生数は減少しています。しかし、結核は毎年約2万人以上が感染・発病する、今でも油断できない日本最大の感染症です。沖縄県では平成25年に484名が結核と診断されました。

一般的に結核は、感染しても免疫機能によって結核菌の増殖が抑えられるため、ただちに発病するわけではありません。10人が結核に感染した場合、発病するのは1人から2人です。結核菌の増殖は遅いので、感染してから発病するまで早くても数か月かかり、免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。

結核の初期症状は風邪とよく似ていて、次のとおりです。

- 1) 2週間以上続くせき、たん
- 2) 発熱
- 3) 血痰
- 4) 胸痛
- 5) だるい
- 6) 体重減少



結核の早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。結核から身を守るために、

- ① 上記の症状があれば早めに医療機関で受診しましょう。
- ② 年に一度は健康診断を受けましょう。
- ③ 赤ちゃんには生後1歳までにBCG接種を受けさせましょう。

結核の治療は現在、結核によく効く薬ができ、3～4種類の薬を6～9か月の間、毎日きちんと飲めば治るようになりました。また、たんに菌が出ていない状態であれば他の人にうつすことはないため、外来通院での治療が可能です。

早期発見・早期治療と確実な服薬が治療成功のポイントです。

【結核に関するお問い合わせ】 南部福祉保健所健康推進班 結核相談室 ☎889-6591

# 複十字シール運動にご協力ください

複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患のない健康で明るい社会を作るため、これらの病気や予防に関する知識の普及と撲滅のための事業資金を集めることを目的とした募金活動です。

みなさまからお寄せいただいた募金は、(公財)結核予防会を通じて、結核予防の教育広報、途上国の結核対策、結核の調査研究などに役立てられます。

(平成25年度募金額：902,516円)

今後、各自治会より複十字シール運動への協力依頼があります。その際は、ぜひご協力をお願いします。

募金目安額：シート1枚300円



2014年版 複十字シール

【お問い合わせ】福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791