

## 健康宝箱

## 健康増進計画

## キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか  
けんこう はぐくもう いののまち



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第6回目は「ゆ」「た」「か」の三文字について掲載します。

## ゆったり 睡眠 自分流

毎日十分な睡眠が取れていますか？睡眠は心身の疲れを取るために欠かせません。睡眠は心身の休養という役割だけでなく、生きていくのに欠かせない心身のメンテナンス作業が行われる大切な時間です。睡眠中に分泌されるホルモンには、細胞組織の傷をいやしたり、ストレスを和らげたり、体内でエネルギーを作ったりする働きがあります。睡眠不足は、糖尿病や高血圧を悪化させたり、記憶力の低下やうつ病などの心の病を招くストレス物質を増やします。

チェック項目が多いほど要注意。

## こんな心当たりはありませんか？ 睡眠不足を招く生活習慣と不眠症のサイン

### ☆生活習慣

- 睡眠時間が不規則
- 昼間、眠くて仕方がない
- 夕食時間が遅い
- 残業することが多い
- 睡眠薬の代わりに寝酒を飲んでいる
- 週末に寝だめをしている



### ☆不眠症のサイン

- 床に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に目が覚めて眠れなくなる
- 朝早く目が覚めてしまう
- 眠りが浅いと感じてしまう
- 寝覚めが悪い
- 寝ても疲れが取れない

### 快適な睡眠を取るために

- ①定期的な運動習慣
- ②朝食はしっかりと・夕食は腹八分目
- ③睡眠時間にこだわらない
- ④寝る前は多量の飲酒やカフェインを控える
- ⑤毎日朝日を浴びて体内時計を整える
- ⑥昼寝は20～30分くらいに



### ※3週間以上続く不眠に悩んでいたら専門家に相談を…

不眠は心身に様々な影響を及ぼします。もし不眠状態が長く続いていたら、それは睡眠障害かもしれません。

睡眠時間は人それぞれです。必要な睡眠時間には個人差があります。日中の眠気で日常生活に支障がなければ、十分な睡眠を取っているといえます。



## かんがえよう 何事も プラスに

プラス思考とは、『何事においてもきつとくましく、何とかなるものだな等とよい方向に考えが向くこと』をいいます。それぞれの持つている性格や考え方など違いますので、何事もプラスに：は、そう簡単にはいきません。けれど、こんな考えもあるんだなあと思うと気持ち少し楽になることもあります。自分なりのプラス思考を見つけていきたいですね。

次回は「け」「ん」の二文字を使って「たばこ」について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎093-38011

## たまには ちょっと休憩 無理をしない

休憩は、体だけでなく心の健康を保つためにもとても大事なことです。コーヒーやお茶を飲んだり、甘いものを少しつまんだり、ちょっと休憩をはさむことでかえって作業や勉強の能率が上がります。なんか疲れたなあとと思ったら、**ちょっと休憩**を取って何事も無理をしないようにしましょう。