



眠れていますか？

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

第4回さわやか健康講座より
講師：十和田市中央病院
精神神経科 河田先生

■睡眠はなぜ大切？

睡眠は健康の基本です。体を休めるだけではなく、脳を休め、体と心のエネルギーを作り出します。十分な睡眠がとれないと体や心に様々な影響を及ぼします。また、睡眠障害は体や心の病気の症状として現われていることがあります。

■あなたは大丈夫？睡眠障害とは

- ・寝つくのに時間がかかる
- ・途中で何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる
- ・朝早く目が覚める
- ・ぐっすり眠った気がしない
- ・朝起きてても疲れがとれない



■睡眠障害から考えられる状態

- 不適切な睡眠習慣
不規則な睡眠習慣、コーヒー・紅茶・多量飲酒、運動不足
- 精神疾患による不眠
うつ病、躁病などの気分障害、統合失調症、神経症、認知症
- その他
睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグズ症候群（むずむず脚症候群）、過眠症（ナルコレプシー）など

■睡眠障害とアルコール

アルコール摂取により一時的に寝つきはよくなるようですが・・・

- ・依存的になり、やめられなくなる
- ・慣れてくると、量が増えてくる
- ・数時間たつと眠りが浅くなる
- ・明け方早くに、目が覚めてしまう
- ・気持ちを沈みこませる



睡眠の質が低下し、マイナス効果が多くなります。
問市保健センター ☎ 1181

■時には睡眠薬

「睡眠薬は危険」というマイナスイメージがあるようですが、医師の指導のもとに適正な用量・用法を守って服用していれば心配ありません。気になることは必ず医師に話してみましょ。アルコールとの併用は絶対にやめましょ。お互いの作用を強めてまいます。

■まずはやってみよう！

- ・起床時刻と睡眠時間にこだわり過ぎない
- ・起床直後、日光を浴びる（カーテンを開けよう）
- ・早起きと適度な運動
- ・眠くなってから、床につく
- ・睡眠を妨げる物質の摂取を控える（カフェイン、アルコール、ニコチン）
- ・眠る前にリラックス



眠れないがたは、早めに相談ましょ
相談窓口一覧は、10ページをご覧ください。

十和田市食生活改善推進員会による
高血圧予防教室参加者募集
高血圧予防の食事作りやメタボについて学ばせんか？
対象 40歳から70歳までのかた（先着30人）
とき 11月15日(月)、19日(金)
午前9時30分～午後3時
※2日間参加できるかた
ところ 市保健センター
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
※昼食は調理実習となります。
申込期間 11月1日(月)から10日(水)まで
問市保健センター保健相談係 ☎ 6791



新型インフルエンザ予防接種料金の助成があります！ 問市保健センター健康管理係 ☎ 6790

本市に住民登録している生活保護世帯または平成22年度市民税非課税世帯のかたは、新型インフルエンザ予防接種の料金が無料になります。

- 接種対象期間 10月1日(金)～平成23年3月31日(木)
助成方法 接種するとき医療機関に次のものを持参してください。
- ・生活保護世帯のかた
生活保護受給者証など確認できる書類
 - ・市民税非課税世帯のかた
市民税非課税世帯証明書（税務課または十和田湖支所で取得できます）

- 助成対象者のうち全額自己負担したかた
市保健センターに次のものを持参してください。
- ①生活保護受給者証や市民税非課税世帯証明書など確認できる書類
 - ②本人確認できるもの（保険証や運転免許証など）
 - ③領収書 ④予防接種済証明書 ⑤本人名義の預金通帳 ⑥印鑑
- 申請期限 平成23年3月31日(木)
※期限を過ぎると申請できませんのでご注意ください。