

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第8条  
十分な睡眠をとり、疲れをとろう

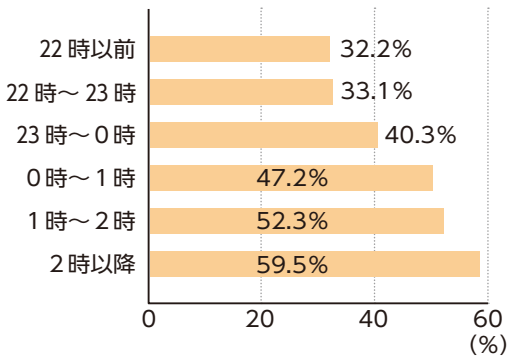
# 子どもの睡眠を見直そう

夜遅くまでゲームや携帯電話を扱っているため、子どもが朝なかなか起きてこないことはないですか。また、冬休みや年末年始、受験勉強などで、睡眠時間が不規則になってはいませんか。睡眠は世代を問わず自身の健康に深く関わります。夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。

「夜更かし」は子どもの健康や成績にも影響を与えます

寝る直前に携帯電話を扱うと、夜更かしにつながり、睡眠に悪影響を及ぼします。最新の研究結果では、寝床に入った後、携帯電話を扱う子どもは、扱わない子どもの約1・5倍不眠症状や日中の強

【図1】就寝時刻別でみる心の健康問題を抱える子どもの割合\*



い眠気を抱えていることが分かっています。また、図1のように、就寝時刻が遅いほど心の健康問題を抱える人の割合が多く、中高生では、成績の状況に就寝・起床時刻が影響を与えているなどの研究結果が示されています。

睡眠不足や睡眠障害が続くと、子どもの肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの発症率を高めるだけではなく、症状を悪化させる危険性があります。

「寝貯め」は効果はありません  
「早起き・早寝」を心掛けよう

10代の子どものは、休日の起床時刻が平日と比べ2・3時間遅くなっています。休日によく寝て平日の睡眠不足を解消しようとしているようです。しかし、朝遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、かえって体内時計のリズムを崩すことにつながります。睡眠



不足や睡眠障害を悪化させないために、休日でも起床時間を遅らせないことが大切です。休日は寝貯めをするのではなく「早起きして早く寝る」を心掛けましょう。

日光が体内時計の乱れをリセットします

日光は、体内時計のリズムを整えるために大きな役割を果たします。私たちの体は、朝起きたとき、日光を浴びることで体内時計のリズムがリセットされ、15～16時間後に眠気を感じるようにできています。起床後なるべく早く部屋のカーテンを開け、朝日を浴びるようにしましょう。

子どもの睡眠習慣は大人の生活週間も影響します。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠と健やかな成長を支えましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町）☎28219919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】  
内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎29311231  
○小児救急電話相談 ☎#8000または66216700（北九州地区）午後7時～午前7時

○一般相談 ☎28219919  
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092147110099

○救急医療情報センター 音声 FAX案内 ☎092141513113

○北九州テレフォンセンター ☎52219999

※出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくりのための睡眠指針 2014」に基づいた保健指導ハンドブック

とき **2/24** 金  
14:00 ~ 16:00  
ところ いこいの里

健康づくり講演会

成人の8人に1人がその状態と推測されている身近な病気「慢性腎臓病」。自覚症状がほとんどないうちに進行し、放置すると末期の腎不全から人工透析が必要な状況になってしまいます。しかし、早期発見・予防はできます。この病気のことを学び、腎臓に優しい生活を送りましょう。

講師 瓜生康平さん  
(中間市立病院院長)  
鶴野祥子さん  
(同病院管理栄養士)

費用 無料  
申し込み・問い合わせ 2月23日(木)までに健康づくり課へ

慢性腎臓病を知っていますか  
—その正体と予防策を学びます—

期限間近！早めに接種を受けましょう  
高齢者の肺炎球菌ワクチン

対象 次のいずれかに当てはまる人  
○平成29年3月31日現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳  
○60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に障害があるまたはヒト免疫不全ウイルスが原因で免疫機能に障害がある(身体者障害者手帳1級に相当する)

※過去に接種を受けた人は対象外  
接種期限 3月31日(金)まで  
費用 2,500円  
※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階1・2・3段階の介護保険料納入通知書

【接種できる医療機関】※要予約

いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科医院	283-0101	田中ひろし小児内科医院	283-1640
吉村整形外科クリニック	282-2500	いわくまハートクリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645	やまがたクリニック	281-5152

※県予防接種広域化実施医療機関でも接種できます。そのほかの医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課へ

ヘルシークッキング

No. 294 ~貧血予防にどうぞ~  
切り干し大根の混ぜご飯



4人分の材料

○米 300g ○切り干し大根 20g ○芽ひじき 5g ○かつお節 5g ○ツナ缶 90g ○しょうゆ大さじ1 ○みりん大さじ1

作り方

- ①米を定量の水で炊く
- ②切り干し大根は水で戻し、2cmの長さに切る。芽ひじきは水で戻す。ツナ缶は油をきる。
- ③切り干し大根、芽ひじき、ツナ缶、かつお節をしょうゆ、みりん煮て、炊きあがったご飯に混ぜ込む。

1人分の栄養価

エネルギー 346kcal、塩分 0.6g、タンパク質 10.4g、脂質 5.9g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここから相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 2月17日(金) 13:00 ~ 16:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日 8:30 ~ 17:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎ 0940-36-2473 へ