

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

睡眠時間が不足している人や不眠気味の人は、生活習慣病になる危険性が高いことが分かっています。健康な体をつくるため、食事や運動などと同じように、自分の睡眠にも関心を持ちましょう。

日常生活に支障がなければ 睡眠時間は足りている

日本人の睡眠時間は、約6割の人が6時間～8時間で、これが標準と考えられています。睡眠時間は年齢や季節で変わりますが、昼過ぎにある程度の眠気を感じることはあっても、眠気で日中の仕事や活動に支障をきたすことがなければ、睡眠時間は足りているといえます。

眠くなってから寢床に入り 起きる時間は遅らせないこと

日ごろの睡眠時間の短さを心配して、早く寝ようと意気込むと頭が冴えてしまい、寝つきが悪くなったことはありませんか。眠たくなのに無理に寝ようとする、かえって緊張が高まり、眠れない状況に陥ってしまいます。長い時間寝ようとして寢床で過ごす

時間を必要以上に長くすると、睡眠が浅くなったり、夜中に目覚めやすくなったりして熟睡感が得られません。

寝るときは、眠たくなってから寢床につくようにしましょう。また、寢床に入る時間が遅れても、朝起きる時間は遅らせないようにしましょう。毎朝一定の時間に起床し、太陽光を体で浴びることで、夜の入眠時刻が安定します。

眠る環境を工夫して 深い睡眠を心掛きましょう

激し過ぎる運動や寝る前の遅い時間の飲食、喫煙、飲酒、カフェインが含まれるコーヒーや緑茶を飲むことは、睡眠の質を悪くしてしまいます。スムーズに眠りにつくために、個人にあったリラックスメソッドを見つけてみましょう。

寢床につく前の1時間程度は何もせずにゆっくり過ごしたり、就



寝前に40℃程度のお湯で入浴したりすると、リラックス効果が得られ、寝付いてから90分前後で深い眠りにつくことができるといわれています。また、入眠を促すためには、就寝前のテレビや明るい照明などを控えることも効果的です。さらに、暑い夏や寒い冬などは、冷暖房を上手に使い、寝具や寝巻きなども工夫して、寢床内を快適な温度にしましょう。質の良い睡眠には、暗く静かで快適な環境をつくるのが大切です。

なかなか眠れないときは 医師などに相談を

さまざまな工夫をしても眠れない状態が続くときは、体や心の病気が潜んでいることがあります。こうしたときは、早めに医師などの専門家に相談し、検査や治療を受けましょう。

健康づくり課 保健師 野口洋子

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日＝9:00～16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間

●月～土曜日＝18:00～22:00

●日祝日＝17:00～22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間

●平日＝19:00～翌朝7:00

●土曜日＝正午～翌朝7:00

●日祝日＝7:00～翌朝7:00

電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 9月21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

■このころの健康相談※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

暑い夏を元気に乗り切るために

夏バテ対策をしっかりとしよう



暑さで体が疲れやすい夏場は、睡眠不足や水分・栄養不足、室内外の温度差などで夏バテしがちです。次のような対策をして、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。

夏バテ対策のポイント

- 汗をかくと脱水状態になりやすいため、こまめに水分を補給しましょう。
- 1日3食バランスの良い食事を基本に、豚肉や玄米など疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材を意識してとりましょう。
- 睡眠をきちんととりましょう。

問い合わせ 健康づくり課



予防の基本は「手洗い・うがい」

子どもの夏かぜに気をつけよう

夏は、子どもたちの間で次のような「夏かぜ」が流行しやすくなります。感染を予防するために、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。手洗い時などのタオルから感染することもあるため、一緒に使わないなどの注意も必要です。

【夏かぜの種類と特徴】

●手足口病

手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱はかゆくありませんが、つぶれると痛くなります。

●ヘルパンギーナ

高熱が3日程度続いた後、のどが痛くなります。

●咽頭結膜炎（プール熱）

高熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなることが特徴です。感染力が強いため、熱が下がり、目の充血がなくなっても2日間は、登園や登校が禁止されています。

【治療や家庭でのケア】

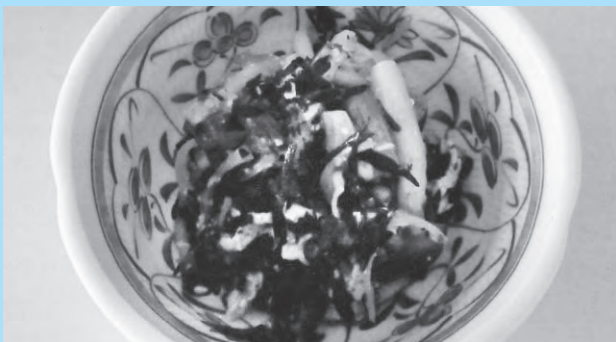
夏かぜは、症状に応じて熱やのどの痛みを和らげる薬が処方されることが一般的です。家庭では、のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給をこまめに行い、脱水状態を防ぎましょう。

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシー クッキング

No. 313 ～骨を強くしよう～

野菜の骨コツ和え ～カルシウムたっぷりドレッシング～



5人分の材料

- ほうれん草 50g ●しめじ 50g ●人参 50g ●芽ひじき(乾) 5g ●ささみ 50g
- A：すりごま 3g、味噌 15g、練りごま 3g、スキムミルク 5g、ケチャップ大さじ1と1/4、ごま油小さじ1/2強、砂糖小さじ1と1/4

作り方

- ①ほうれん草は茹で、2cmの長さに切る。
- ②しめじは小房に分け、鍋に入れ蓋をして、弱火で蒸し煮にする。
- ③人参は、千切りにして茹でる。
- ④ささみは観音開きにして茹で、細かく裂く。
- ⑤ひじきは水で戻して茹でる。
- ⑥Aの材料を泡立て器でよく混ぜておく。
- ⑦すべての材料を⑥で和える。

1人分の栄養価

エネルギー 104kcal、塩分 0.6g、タンパク質 6.0g
脂質 6.4g、カルシウム 45mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)