

第12回

街の医療と健康づくり

不眠症の解消にはストレスや不安を取り除きましょう



Q 不眠の原因とは

まず不眠の種類には、床についてもなかなか眠りにつけない「入眠障害」、いったん眠りについても、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない「早朝覚醒」というのがあります。これらの症状は、環境の変化やストレス、病気(うつ病、統合失調症など)が原因とされるものと、加齢とともに深い睡眠(ノンレム睡眠)がとれなくなることが原因とされています。

加齢とともに眠りが浅くなる理由は、睡眠ホルモン「メラトニン」の減少です。メラトニンは睡眠をうながす物質で、メラトニンが脳内で十分に分泌されると、人は自然と眠くなります。

Q 質の良い睡眠をとるために出来る事はありますか

不眠は、環境の変化やストレス、病気からなる場合が多いため、まずは不眠の原因を探り、それらのストレスや不安を取り除くことが大切です。

質の良い睡眠をとるには、メラトニンの分泌を増やす事が重要です。メラトニンは、朝に太陽の光を浴びることで、夜に多く分泌されます。天気の良い日には外に出て、太陽の光を浴びる習慣をつけましょう。

また、家族の理解と協力も大切です。「朝起こしてあげる」「一緒に出かける」などのサポートがあると良いでしょう。その他、「昼寝は30分程度」「休日でも同じ時間に起きる」など、生活リズムを崩さないことが重要です。

心が不安定に感じたり、悩みや不安を抱えている時には、家族や友人などに相談してみましょう。また、病院を受診するのに抵抗がある人は、市で実施している「こころの相談(予約制)」をご利用ください。精神科医及び精神保健相談員が皆さんの悩みをお聞きします。

内田医院
うちだ たいち
内田 太一 先生
(精神科・心療内科医)

●所在地
高萩市大和町2-16
Tel 0293-22-2137

●診療科目
内科・小児科・精神科・
心療内科・婦人科・皮膚科

●診察時間
9:00~11:30 14:00~16:30
※科目により診察日・時間が異なりますので受診の際はお問い合わせ下さい。
●休診日 木・土(午後)・日・祝日

おひとり様レシピ

ひとり暮らしでも 簡単・ヘルシー・おいしく自炊

●問合せ 高齢福祉課地域包括支援グループ ☎22-0080

カニカマとアボカドのちらし寿司.....

ひじき入り

●材料

- ごはん ...150g(茶碗杯)
- 酢 ...小さじ2
- 砂糖 ...小さじ2
- 塩 ...小さじ1/4
- 卵 ...1個(M玉)
※ごはんのにせるのは1/4くらい
- サラダ油 ...小さじ1
- アボカド ...1/4個
- カニカマ ...3本
- いりごま(白) ...適量
- 市販のひじきの煮物 ...35g
- きざみのり ...適量

栄養量※目安

エネルギー...485kCal たんぱく質...12.4g
脂質...13.1g カルシウム...88.1mg
食塩相当量...2.4g

<作り方>

- ★寿司酢の調味料を全て混ぜ、ごはんにかけてまぜておく。
- できた酢飯に、ひじきの煮物、いりごま(白)をいれてまぜる。
- フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、といた卵を流し入れる。
- 卵は均一に広げ約1分熱して、破らないように取り出す。
- 取り出した卵を細く切って、錦糸卵を作る。
- カニカマとアボカドは食べやすい大きさに切っておく。
- ひじきごはんを茶碗に盛り、錦糸卵、カニカマ、アボカドを彩りよくのせ、きざみのりをかけて完成。



すこやか

ウォーキングを始めてみませんか ～地域で活動している高萩ウォーキングクラブを紹介します～

高萩ウォーキングクラブは、平成16年8月設立、会員数80名(H27.10現在)です。ウォーキングを推進し、多くの人に歩く楽しさを広めるとともに、自然に親しみ、自然を愛護し健康で明るい社会づくりに貢献することを目指しています。

活動内容は、月に2回、市内や茨城県内などを中心にウォーキングを企画しています。また、高萩市が開催する健康教室において講師を勤めたり、毎年県へ「ヘルスロード(健康づくりのためのウォーキングコース)」の推薦をしています。詳しくはクラブの機関紙「はぎの香り」(市民課・総合福祉センター・中央公民館・松岡公民館等にあり)をご覧ください。

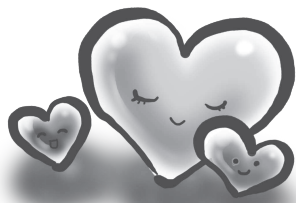
また、随時会員も募集しておりますので、興味のある人は堀内さん(☎22-5173)までご連絡ください。



●高萩市のヘルスロード

常陸の小京都たつごの里コース	3.6km	日本の渚百選高戸海岸散策コース	2.9km
小島橋から高戸の海を望むコース	4.4km	太平洋潮騒コース	4.5km
高萩ハーモニーパークコース	1.4km	福祉センターから文化会館を巡るコース	3.1km

詳しくは、茨城県ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html> をご覧ください。



3月は自殺防止月間です

県では「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談をお受けしています。周囲で悩みを抱えている人に紹介してください。

■平日 ☎029-244-0556(9～12時/13～16時)(祝日・年末年始休)
■土日フリーダイヤル 0120-236-556(9～12時/13～16時)(年末年始休)

3月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談 (精神科医の相談)	3月9日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	3月9日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達したので申込終了しました)
歯周病検診	3月10日(木)	10:00～15:15	20代から80代の市民(*予約制)
健康相談	3月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
パパ・ママレッスン (2回目)	3月11日(金)	18:30～20:30(受付18:15～18:30)	平成28年4月～7月出産予定の初妊婦と夫 (*予約制)
2歳児歯科健診	3月16日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成26年1月・2月生まれの幼児
赤ちゃん教室	3月23日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
歯周病検診	3月25日(金)	10:00～15:15	20代から80代の市民(*予約制)
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	3月25日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	3月28日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	3月18日(金)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店
----------------	----------	-------------	---------------