

睡眠と健康

広報きくち2月号では、睡眠時無呼吸症候群についてお伝えしましたが、今回は元気の毎日を過ごすために睡眠と健康について考えてみましょう。

睡眠時間は個人差はありますが、人生の約3分の1を占めます。そう考えると、随分の時間を寝て過ごしているといえます。しかし、「忙しくて思うように睡眠時間が取れない。眠りが浅くて寝不足気味」と言われる人も多いようです。睡眠は心と体の健康にとっても大切なものです。健康な毎日を過ごすために、快適な睡眠を取りたいものですね。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

睡眠の役割

- ① 体と脳を休ませます。
日中の活動で疲れた体と心を休ませ、疲労回復により体全体の調子を整えます。
- ② 成長ホルモンを分泌します。
人間は眠っている間に成長ホルモンが活発に分泌されます。成長ホルモンは子どもが成長するために必要ですが、大人にも重要なものです。成長ホルモンの分泌により、細胞を再生したり、痛んだ組織を元の状態に戻そうとしたりします。
- ③ 免疫力を高めます。
人間は睡眠中に免疫力が高まり、病気を治そうという力を高めます。

健康な睡眠のための7か条
(健康づくりのための睡眠指針)

- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活
快適な睡眠は、疲労回復・ストレス解消・事故防止につながります。
生活習慣を工夫しましょう。
・定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。
・朝食は心と体を目覚めさせるために重要です。夜食をとる場合はごく軽くとりましょう。

② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター

人それぞれに応じた睡眠時間・睡眠パターンがあり、8時間にこだわらない。寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ります。年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

③ 快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は入眠を妨げる傾向があります。照明器具やカーテンの工夫により不快な音や光を防ぎましょう。

④ 眠る前に自分なりのリラックスマ法、眠ろうとする意気込みが頭をささえる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど、自分にあった方法でリラックスしましょう。自然に眠たくなつてから寝床に就きましょう。眠ろうと意気込むと

かえって逆効果です。入浴については、ぬるめの入浴が寝付きを良くします。

⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床しましょう。早起きが早寝に通じます。休日に遅くまで寝床で過ごす翌日の朝がつらくなります。

⑥ 午後の眠気をやりすごす

短い昼寝でリフレッシュしましょう。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は「体や心の病気」のサインのこともあります。寝付けない・熟睡感がない・充分眠っても日中の眠気が強い時などは医師に相談しましょう。睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ざしりも要注意です。

「体内リズム」を整えよう

私たちは一日を24時間として生活しています。しかし、人はもともと体の中に「体内時計」という25時間のリズム周期を持っており、一日の24時間とずれがあります。そのため、毎日を規則正しく生活することにより、体内リズム(体に備わっている昼夜をつくる一日のリズム)を整える必要があります。このことは、健康な睡眠を取り入れることとも深く関係しています。仕事などで不規則な生活になる場合には、生活の中でその人にあった工夫(睡眠時間を確保する。食べやすい物を常備し、朝は朝食を摂るなど)を取り入れ、体内リズムを整えるよう心がけましょう。



子どもの病気〜いざという時〜

「下痢」

今回は、よくみられる下痢の対応について説明します。

下痢の原因

ウイルスや細菌などの感染症によるものが多く、特にウイルス感染が大部分を占めていると言われています。ほかに、食物が傷みややすい初夏から夏にかけて多くなるサルモネラ菌、病原大腸菌、カンピロバクターなどの細菌が原因の下痢、アレルギーや不適切な食事(脂っこいものの食べ過ぎなど)によっておこる下痢などがあります。

流行時期

子どもを中心とした感染性胃腸炎には秋口から年末、そして2月頃から春先にかけて2回の発生ピークがあります。年末の胃腸炎の原因はノロウイルスがほとんどですが、冬から春先はロタウイルスが流行し、アデノウイルスは年間を通して流行します。

対処法

① 水分を十分に補う。
下痢で水分が多く失われるので水分を十分補う必要があります。乳幼児用イオン飲料や湯冷まし、みそ汁(汁のみ)などを少量ずつ、回数を多くして与え

ます。乳児では1回の授乳時間を短くして回数を多くしてあげるとよいでしょう。

下痢の回数がとても多く、嘔吐も伴うときは脱水症を起こしやすいです。脱水症になるとぐったりして、おしっこは色が濃く、量が少なくなつてきます。その場合は点滴が必要なのもありますので医療機関を受診してください。

② 食事
食事は水分摂取と同様、下痢の治療においても重要です。栄養面を心配するあまり、下痢をしている子どもにお粥やうどんを食べさせたという話をよく耳にします。ごく軽症の下痢や下痢の回復期であれば大丈夫ですが、水のような便の場合には、腸に負担をかけ、かえって回復を遅らせてしまうことも多く、適切な治療とは言えません。1〜2日食事がとれなくても十分な水分がとれていれば問題はありませんので、食事はなるべく控えて腸を休ませることが必要です。「食べさせて元気にしてあげたい」という気持ちはよく分かります。しかし、場合によっては回復を遅らせることになる場合もあることを覚えてお

いてください。少し軟らかい便になってきたら、軟らかい食べ物から少量ずつ食べさせてください。

③ お薬
感染症による下痢は、「腸にたまったウイルスや細菌を体外へ出してしまふ」という体の大切な反応であることが多く、むやみに下痢止めの薬を飲ませないほうがよいこともあります。医師に相談し適切な処置をしてあげましょう。

最後に、夏場に多くなる細菌性の下痢の多くは食事が原因で起こります。生ものの調理に使用した調理器具(包丁やまな板など)でそのまま生野菜などを扱うと、生ものを食べていなくても感染することがありますので、調理器具の衛生管理にも十分気を付けてください。

菊池都市医師会会員

宮本内科クリニック

宮本浩光



献血にご協力をお願いします

と き 3月23日(水)
午前9時30分〜午前11時30分
午後0時30分〜午後1時30分

ところ 旭志公民館

内 容 400ml献血

服薬について基準が若干変更になっており、薬を飲んでいる人でも献血をお願いできる場合があります。会場で医師が総合判断します。

3月の健康情報

☎096(385)3300(24時間)

月：耳鳴りについて
火：薄毛、抜け毛の内服治療剤について

水：おならについて

木：心をはぐくむ むし歯予防

金：入浴中の突然死を予防しましょう

土/日：医療費助成が始まった新しいワクチン

歯ッピーキッズ
3歳児健診時「むし歯なご」の子
1月12日、1月19日、1月28日に3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)



東 優希 (旭)	勇川 満帆 (旭)	有浦 巧真 (旭)	江藤 沙花 (旭)	北川 咲海 (旭)	後藤 璃乃 (旭)	土棚 麻央 (旭)	西島 千愛 (旭)	林 美琴 (旭)	福光 健人 (旭)	山下 奈波 (旭)	山本 湧 (旭)
伊坂 (旭)	高柳 (旭)	永 (旭)	田島 (旭)	富 (旭)	富本 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)
伊坂 (旭)	高柳 (旭)	永 (旭)	田島 (旭)	富 (旭)	富本 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)	富 (旭)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。特に子どもが磨いた後の「仕上げ磨き」が大切です。これからも甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることを心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があった人は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。