

十分な睡眠はとれていますか？ 質の良い睡眠で、生き生きとした生活を送ろう

●睡眠時間が短い日本人

日本人の睡眠時間は世界の国々の人たちと比べても、かなり短くなっています。その原因は、通勤や勉強で睡眠時間が削られたり、交代制で勤務する人や夜型の生活をする人が増えたりなど、生活習慣の変化が影響していると考えられます。睡眠不足だけではなく、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠の病気を抱えている人も多いです。

●睡眠は精神機能や身体機能にも影響

睡眠不足や不眠が続くと、日中の強い眠気や注意力の低下、抑うつ状態などを引き起こします。この状態が続くと、事故を起こしたり、うつ病の発症や生活習慣病の悪化などで心身に悪影響を及ぼしたりします。

睡眠は休養に必要なだけでなく、記憶の定着や気分調節、免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しているといわれています。睡眠は活力のある日常生活を送るための基本なので、睡眠の悩みを我慢することは禁物です。困ったら精神科や心療内科、睡眠外来などの専門医療機関を受診しましょう。

●加齢に伴う睡眠の変化

年齢を重ねると、睡眠時間は短くなる傾向にあ

りますが、これは自然なことです。早寝早起きになったり、朝型化したりすることは多く、特に朝型化は男性に多い傾向にあります。無理に睡眠時間を確保しようとせず、日中に眠気で困らない程度の自然な睡眠をとるといいでしょう。

《質のよい睡眠をとるためのポイント》

「人生の3割の時間は眠っている」といわれるほど、睡眠は大切な生活習慣です。自分や家族の睡眠を、一度見直してみませんか。次のことを心掛けると、より質の良い睡眠がとれるので、できることから始めてみましょう。

- ▶なるべく同じ時間に布団に入る
- ▶就寝に近い時間の夕食や夜食は控える
- ▶就寝直前のカフェインや喫煙を控える
- ▶毎日決まった時間の入浴を心掛ける。就寝する2～3時間前が理想的
- ▶朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる
- ▶昼寝を適度にする。15～30分程度だと眠気が抑えられ、集中力が高まるので効果的
- ▶散歩や軽いランニングなどの有酸素運動をしたり、軽めのストレッチをしたりする

1 月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13(木)・27(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：11(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：18(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※12月30日(木)～1月1日(土)、3日(月)は午前9時～午後6時

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(土)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
2(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
3(月)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
9(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
10(月)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
16(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
23(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
30(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。
※新型コロナやインフルエンザなどの感染状況によっては、混雑が予想され、診療に時間がかかることがあります。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

1 月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
7(金)	午前9時30分～10時30分	小田自治センター	乳幼児
12(水)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
13(木)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
18(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和3年4月・5月生まれ

ベビーマッサージ教室

日	実施時間	場所	対象
25(火)	午前10時～11時	内子保健センター	令和3年4月～9月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
27(木)	午前9時～10時	内子保健センター	令和元年10月・11月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155