

ぐっすり眠って、すっきり目覚めるために

睡眠は日中の活動で疲れた脳と体を回復させる他、記憶の定着や体のメンテナンスなどの大切な役割があり、心身の健康に欠かせません。睡眠不足が続くと、うつ病や生活習慣病などのリスクが高まります。

●「良い睡眠」とは

良質な睡眠の目安は、起きたときに休めた感覚（睡眠休養感）があることです。寝不足も眠り過ぎも、疲労感や倦怠感が残り、日中の活動量が減って寝つきが悪くなる悪循環を招きます。必要な睡眠時間は年齢とともに減り、個人差もあります。自分に合った眠りのリズムをつくり、睡眠休養感を得られるよう、次を参考に生活を見直してみましょう。

●眠りを良くする「日中の過ごし方」6カ条

- ①起きたら日光を浴びる 睡眠のリズムを整えるセロトニンというホルモンが分泌されます。
- ②朝食はしっかり取る 脳と体にエネルギーを補給することで、日中を活動的に過ごせます。
- ③適度な運動 日中の活動が眠りの質や量に影響します。散歩やストレッチなどが効果的です。
- ④就寝直前の食事は控える 就寝前の夜食は、体内時計を狂わせる原因になります。
- ⑤入浴は寝る1～2時間前に 入浴で血流が増えると体温が放散され、入眠しやすくなります。
- ⑥就寝前の刺激は避ける カフェインやアルコール、スマホのブルーライトは、睡眠を妨げます。

6月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。
○内子町健診コールセンター
☎0893（57）6370

特定健診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
4（水）	午前8時～10時30分	参川地区体育館
	午後1時～2時	立石自治会館 ※
5（木）	午前9時～10時	河内自治会館
	午後1時～2時	和田自治会館 ※
9（月）	午前8時30分～10時30分	立川小学校
11（水）	午前8時～11時	大瀬小学校
18（水）	午前8時～11時30分	五十崎自治センター
19（木）		
24（火）		内子保健センター
25（水）		
30（月）	午前8時30分～10時30分	うちこ福祉館

※胃がん検診、腹部超音波検査はありません。

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
11（水）	午前8時～11時	大瀬小学校
19（木）	午前8時～11時30分	五十崎自治センター
25（水）		内子保健センター

※子宮頸がん検診の受付は午前10時からです。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
2（月）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
3（火）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
10（火）		内子保健センター	

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
12（木）	午前9時～10時	内子保健センター	6年4月・5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
20（金）	午前9時～9時30分	内子保健センター	5年2月～5月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893（44）6155

6月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12（木）・26（木）の午前10時30分～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：10（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：17（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

●人権相談

日時：2（月）の午前9時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
8（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
15（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
22（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
29（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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）

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●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