

睡眠の悩みありませんか？

入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒について

「入眠障害」

寝つきが悪い

原因…本当はまだ眠くないのに、無理に眠ろうとすることが要因の一つです。高齢の方は、比較的早

めに床に入る人も多いのですが、体内時計が睡眠の準備を始めていないと眠れません。また、眠れない日が続くと、不眠への恐怖感が起こってリラックスできず、目がさえて眠れなくなります。

対処法…体内時計は本来25時間でリズムを刻んでいます。朝の太陽の光が目に入ることによって24時間に調整されます。

ですから、体内時計を整えるためには、出来るだけ毎朝決まった時間に起きることが大切です。

「中途覚醒」

夜中に目が覚める

原因…体が欲する睡眠時間よりも長く床の中で過ごす、夜中に何度も目が覚めたり眠りが浅くなったりします。

このタイプの不眠は高齢者に多くみられます。加齢による代謝の変化や昼間の活動量の減少などにより、睡眠の欲求は40代後半から少しずつ弱くなってきます。そのため、中高年になると6〜7時間の睡眠で十分なのです。

対処法…昼間の活動量が少ないと、昼夜のメリハリがつかず、睡眠が浅くなることがあります。昼間に毎日続けられるような運動を行うと、活動量が増え、昼夜のメリハリもつき、睡眠の欲求が強くなります。

また、少し「遅寝早起き」にして、床の中にいる時間を短くしてみるのも良いと思います。

「早朝覚醒」

朝早く目が覚める

原因…高齢者に多くみられます。高齢になると、体内時計のリズムが崩れやすく、体内時計が前に進んで、早朝に目が覚めてしまいがちです。また、若い年代の人は、朝起きてから夜眠るまでの時間が体内時計で14〜16時間程度となってい

ますが、高齢になると12〜14時間と短くなるため、夜遅くまで起きているのがつらくなります。

対処法…早朝に太陽の光が目に入ると、体内時計が早く調整されて、夜の眠りの準備も早くなります。すると寝るのが早く、早朝に覚醒してしまいうリズムになります。早朝の太陽の光を避け、眠る時間を遅くすることで早朝覚醒は改善する可能性があります。

深夜勤務の人が、仕事が終わって睡眠をとる前に太陽の光が目に入ると、体内時計が目覚める方向に働き、眠れない場合も同じです。深夜勤務のある方は、帰宅時にカーテンを閉めておき、朝日が室内に入り込まないようにしたり、サングラスをしたりして、できるだけ光が目に入らないように工夫すると良いでしょう。

うつ病のサイン

不眠のほかにも、「おっくうさ、落ち込み、憂うつ感、何をしても楽しくない、意欲低下、集中力や判断力の低下、倦怠感、頭痛、食

苫小牧夜間休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

■「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。

【役場保健福祉課健康推進グループ】

欲低下、体のさまざまな不調などの症状がいくつもまとまって現れ、ほぼ毎日、2週間以上続く場合は、うつ病の症状としての不眠が疑われます。うつ病になると日常生活に支障が生じ、自分では対処できないことが多いので、治療が必要になります。早めに精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

ほけんの掲示板 5月

3歳児健診

とき・ところ 14日(水)
12:50~13:20 総合ケアセンターゆくり

対象 H17.1.10~H17.5.14生まれのお子さん(対象児には個別にお知らせします)。

持ち物 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

児童相談所巡回相談

とき 22日(木)時間は人数が確定次第決定します。

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 お子さんの発達や子育てについての悩み・相談がある方ならどなたでも相談できます。

申し込み 12日(月)までに保健福祉課福祉グループへご連絡ください。

スタッフ 室蘭児童相談所児童福祉司ほか*秘密は厳守いたします。

乳児健診

とき 28日(水)

3~6カ月児 13:30~13:50
9~12カ月児 13:00~13:20

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 H19.11.7~H20.2.28生まれ(3~6カ月)またはH18.5.7~H18.8.28生まれ(9~12カ月)のお子さん。

持ち物 母子手帳、バスタオル
*3~6カ月のお子さんはアンケートとBCG問診票も必要です。押印の上お持ちください。

母親教室

とき 19日(月)10:00~13:00ころまで

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 妊婦さんとパートナー

持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル

申し込み 14日(水)までに保健福祉課健康推進グループ(保健師)へご連絡ください。

その他 調理実習をしますので動きやすい服装でお越しください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 26日(月)~30日(金)※29日(水)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。

受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。

対象 ①生後12カ月~24カ月までのお子さん
②平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
③中学1年生(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれの方)
④高校3年生にあたる方(平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれの方)

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑

三種混合予防接種

とき 19日(月)~23日(金) ※22日(水)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。**受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。**

対象 ①1期初回-初めての 경우에는、生後3カ月~12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。
②1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月~18カ月までにできるだけ終了してください。

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑

5月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
3日	内科系	吉田内科医院	川治町4-8-25	(0144)73-6233
(土・祝)	外科系	みらい整形外科クリニック	北栄町1-22-19	(0144)53-7100
4日	内科系	吉川医院	表町5-2-3	(0144)34-4565
(日)	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171
5日	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	(0144)51-2811
(月・祝)	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470
6日	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	(0144)37-8686
(火・祝)	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144)37-3711
11日	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	(0144)71-2115
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
18日	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	(0144)55-8811
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
25日	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	(0144)35-2125
(日)	外科系	山下医院	大成町1-7-3	(0144)72-8828

(診察時間) 9:00~17:00
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
(お知らせ)
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
携帯電話・PHSからは 011-221-8699