



臨床心理士  
すぎやま こうへい  
杉山 効平

# 健康情報

「こころのアンケート」から見えてきた傾向

## 「眠れない」への対処



町では昨年度から、住民健診の受診者を対象に、「こころのアンケート」を実施しています。今回は、「こころのアンケート」から見えてきた傾向についてお伝えします。

### こころの健康は改善傾向？

今年度のアンケートを分析した結果、強いストレスを感じている可能性がある方は、昨年度に比べ半減しました。一見、こころの健康度は改善しているように思えますが、食欲や精神状態などを問う設問の中で、今年のお返答者の約25%が睡眠に不調を感じていました。一概に、こころの健康度は改善しているとは言いがちなことが分かりました。私たちの生活と切り離せない睡眠。睡眠の不調は、取り組み次第で改善が見込めます。

### 眠れないタイプ

「眠れない」には次の3つのタイプがあります。  
① 入眠困難▽寝つきが悪い。眠るまで30〜60分かかる。  
② 中途覚醒▽夜中、何度も目が覚める。その後、なかなか眠れない。  
③ 早朝覚醒▽まだ眠いの朝早く目が覚めてしまう。

これらの症状により、日中に眠気や倦怠感などがあって活動に影響があれば、「よく眠れていない状態」です。

### よく眠るコツ

#### ① 眠れなければ布団から出る！

布団の中で寝つけない状況は、睡眠に悪影響を与えます。身体が「布団の中は起きている場所」と勘違いするためです。眠れないときは布団から出て、腹式呼吸などでリラックス。眠気を誘って再び布団に入るのがポイントです。「眠らなければ！」との思いは頭をさえさせ、眠気を妨げます。また、日中に布団に横になりテレビなどを見るのも「布団の中は起きている場所」と身体勘違いにつながります。

#### ② 眠れなくても時計を見ない！

起きる時間は一定に！  
布団に入っても眠れないときに、時計を見ることで「まだ眠れない」と不安感が増して、寝つきが悪くなる原因になります。布団に入ったら時計を見ないことをお勧めします。休日でも起床時間を一定にすると、毎晩決まった時間に眠くなり、睡眠のリズムは整っていきます。

### こころの健康に関する町の取り組み

こころの回復のスピードは人それぞれです。町では、保健師・臨床心理士・地域包括支援センター職員が、個別にこころの健康づくりを支援しています。また、こころのアンケートを経年的に分析し、こころの健康の推移を確認します。今後もこころの健康に関する情報の発信を継続していきます。

③ 昼寝や刺激に気を付ける！  
長時間の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を与えます。昼寝は、15時までに20〜30分程度にとどめましょう。また、光の刺激は睡眠のリズムに強く影響するため、眠れないときにスマートフォンやテレビなどの光を受けないように気を付けましょう。寝酒は睡眠が途切れて寝心地が悪くなる原因になるため、飲酒は、就寝の4時間前までに止しましょう。  
良い睡眠は、こころやからだの健康づくりに非常に重要です。お困りの方は、遠慮なくご相談ください。

# むし歯のない子どもの表彰式



総合ケアセンターゆくりで12月18日、むし歯のない子どもの表彰式が行われ、平成28年4月2日から平成29年4月1日までに生まれた27人のうち、21人が歯科健診でむし歯が1本もない健康歯と認定されました。

表彰式で一人ずつ名前を呼ばれた子どもたちは元気よく返事をし、住民課の宮本参事から賞状と記念品を受け取りました。



しみず あやか  
清水 彩加ちゃん



ひの そうた  
日野 湊太くん



しょうどう こうたろう  
正道 洸太郎くん



あらい こうが  
荒井 虹海くん



かきしま ひると  
柿島 大翔くん



たかはし のあ  
高橋 乃愛ちゃん



いけだ りんか  
池田 梨花ちゃん



おがた れんと  
尾形 蓮翔くん



かわべ りの  
川邊 璃乃ちゃん



たけなか やまと  
竹中 大翔くん



なかがわ けいた  
中川 慶太くん



なかた ふみ  
中田 芙緑ちゃん



なんぶ まゆか  
南部 真結華ちゃん



はばた まひろ  
幅田 真汎くん



ふじた まどか  
藤田 円ちゃん



宮本参事から賞状と記念品を受け取る男の子



ほし しょうま  
星 翔馬くん



みやけ はやと  
三宅 駿くん



よしのう たくま  
吉能 拓真くん



いわさき みつき  
岩崎 美月ちゃん



かみばやし りんか  
上林 李香ちゃん



やまもと かんた  
山本 菜馳くん