

健康情報

季節の変わり目は自律神経の乱れにご用心！

春は、気圧や気温の変化が大きいことや、進学や就職など生活環境の変化でストレスがかかりやすいことなどから、自律神経の働きが乱れて不調に陥ることが増える季節と言われています。

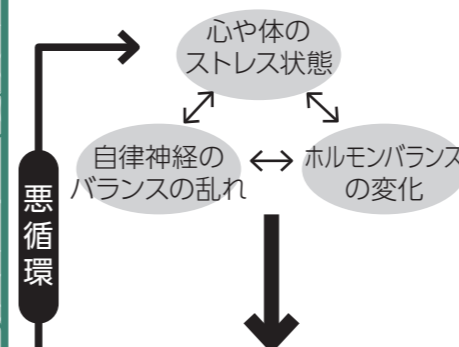
自律神経の役割

自律神経とは、体の各臓器の機能を自動的に調節する神経で、交感神経と副交感神経とに分かれています。この2つが正反対にバランスよく働くことで、各臓器が正しく機能し、健康な生活が送れます。交感神経は活動時や緊張した時に優位に働きます（体を動かす・外敵やストレスから身を守る）

（例）血圧・心拍数↑上げる、気道↓広げる、胃腸の運動や消化↓抑える、筋肉↓収縮させるなど
副交感神経はリラックス時や睡眠中に優位に働きます。（エネルギーを温存し体を回復させる）
（例）血圧・心拍数↓下げる、

「自律神経失調症」とは、正確な診断定義は無く、さまざまな神経症状が認められても検査で身体的な異常が見つからず、明らかな精神障害も認められない場合に使われる診断名です。上記の自覚症状は、何らかの病気が原因で起こる場合もあります。安易に自律神経失調症と考えず、症状に応じて適切な医療機関を受診することも大切です。

生活習慣の乱れや精神的ストレスが原因で、自律神経やホルモンバランスが崩れることがあります（悩みが多くて食欲がわかない、睡眠不足でめまいがするなど）。この状態が長く続き体が限界を超えてしまつと、さまざまな不快症状が繰り返し現れることがあります。また、不快症状そのものや物事が思うように進まない焦りや不安がさらにストレスとなり、悪循環に陥ってしまいます（図参照）。



「さまざまな自覚症状」
頭痛、不眠、発汗・ほてりめまい、息苦しさ・動悸肩こり、食欲不振・消化不良便秘・下痢、手足の冷えふるえ、月経異常 など

出典：日本臨床内科医会発行「自律神経失調症」（一部改変）

自律神経を整える生活のコツ
☆上手に交感神経・副交感神経を切り替えましょう☆

- 食事は決まった時間に1日3食バランスよく（自律神経のリセット、体や神経の修復のために）
- 仕事中はこまめに休憩をとる（ストレッチも効果的）
- 疲れを感じたら深呼吸（ゆっくりと鼻から吸って口で吐く）
- 適度な運動（遅い時間の運動は避ける。階段を利用するなどこまめに体を動かすことも◎）
- 40度前後のお湯にゆっくり浸かる（シャワーですませない。湯温が熱すぎると交感神経優位になるのでNG）
- 就寝前のスマートフォンやパソコンの使用を控える（交感神経の興奮を抑える◎）
- 夜更かしを避ける（副交感神経を働かせてしっかりと休息をとる）
- 朝は決まった時間に起きて太陽光を浴びる（体内リズムのリセット、日中交感神経を適切に働かせる◎）
- 自分なりのリフレッシュの時間をつくる

今月の担当



保健師
井上 朋美
いのうえ ともみ

設置されました 成年後見制度中核機関

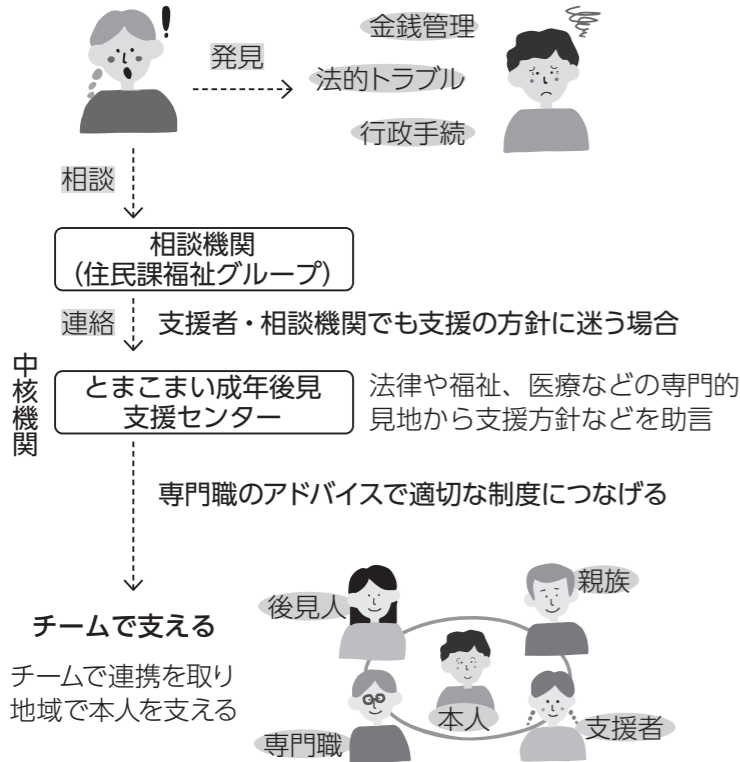
住民課 福祉グループ
(総合ケアセンターゆくり内)
☎26-7872

4月1日から苫小牧市、安平町、むかわ町と広域連携した権利擁護支援の中核機関「とまこまい成年後見支援センター」（苫小牧市社会福祉協議会内）が設置されました。同センターは、認知症や障害があっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、本人や家族、後見人、支援関係者をサポートし、成年後見制度の利用相談や支援を行います。

当事者本人だけでは解決できない生活課題

とまこまい成年後見支援センターの具体的な取り組み

- 広報機能**
町民向けの研修・講演会の周知などを充実します。
- 相談機能**
必要な時に関係機関や専門職につながりやすくなります。
メリット 本人の状態変化に応じて、適切な時期に成年後見制度の利用につながられます。
- 成年後見制度利用促進**
申立方法や申立書の書き方などについて相談に応じます。
- 後見人支援制度**
親族が後見人を行う場合など、成年後見活動について相談に応じて関係機関につながります。
メリット 後見人が孤立せず、関係機関や地域と連携できるチームができます。



子育て支援センター 5月のよてい

問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つきみに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 簡単こどもごはんづくり

日時：5月20日(金) 10時~11時30分
場所：総合ケアセンターゆくり2階調理実習室
持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・おしぼり・飲み物・子ども用スプーン・フォーク

定員：4組
申し込み：5月10日(火)までに各子育て支援センターへ(詳しい内容は、子育て支援センター情報誌5月号をご覧ください。)

子育て講座 虫よけアロマスプレー作り

日時：5月26日(木) 10時~11時
場所：厚真子育て支援センター
参加費：500円(材料費)
定員：7組
申し込み：5月19日(木)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 おはなしのびっこ・メディア講座

日時：5月26日(木) 10時~10時45分
場所：厚南子育て支援センター
内容：絵本の読み聞かせ、アウトメディアに関するミニ講座
申し込み：不要

Hello えいご・えいごであそぼう 隔月、各センターで、ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。

- ・自由開放
- ・子育て相談(※要事前連絡)…月曜~金曜日 9時~12時、13時~15時
- ・サークル活動(※予約制)…月曜~金曜日 13時~15時