

質の良い睡眠で心身の健康維持を！

睡眠の質の低下は生活習慣病やうつ病など様々な問題を引き起こす可能性があります。毎日の睡眠を心地よいものにするために、できることを実践してみましょう！



○睡眠障害対処の12の指針

- 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分**
 - 睡眠は、長い人、短い人、季節でも変化する。8時間にこだわらない。
 - 年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなる。
- 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマethod**
 - 床に就く4時間前のカフェイン摂取、1時間前の喫煙は避ける。
 - 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りなど自分なりの方法でリラックス。
- 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわらない**
 - 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くする。
- 同じ時刻に毎日起床**
 - 早起きすることが早寝に通じる。
 - 休暇に起きるのが遅くなると仕事に行く日の朝がつかなくなる。
- 光の利用でよい睡眠**
 - 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
 - 夜は明るすぎない照明を。
- 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣**
 - 朝の欠食、深夜の食事は睡眠の質を低下させる。
 - 運動習慣は熟睡を促進。
- 昼寝は午後3時までに15分**
 - 昼寝は15～20分以内。長い昼寝はぼんやりのもと。
 - 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きを**
 - 起床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。体が必要とするだけ眠る。
- 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意**
 - 睡眠の病気の可能性も。専門医に相談を。
- 強い眠気はご用心**
 - 十分に眠っても日中の眠気で学業・仕事に支障がある場合は専門医に相談。
 - 車の運転にも注意。
- 寝酒は不眠のもと**
 - 睡眠導入剤代替の寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因になる。
- 知って安心睡眠剤**
 - 睡眠導入剤は、医師の指示で正しく使えば安全な薬剤。
 - アルコールと併用しない。

(厚生労働省 睡眠障害の診断治療ガイドライン作成とその実証的研究班 平成13年度報告より引用)

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策強化月間では、期間中、国や自治体は集中的な広報啓発活動と、悩みを抱えた方やその周囲の方が支援を求めやすい環境を作るため、関係団体などと連携して相談事業を強化しています。

期間中に市図書館で、こころの健康に関する本や生きる支援となる本を紹介しています。ぜひご利用ください。

～一人一人が取り組めること～

『変化に気づく』『じっくり耳を傾ける』『支援先につなげる』『温かく見守る』

自殺は追いつめられた死とも言われています。悩んでいる人のサインに気づいて声をかけることで、気持ちが楽になるかもしれません。日頃から周囲に関心を持つことで、自殺を防げる社会にしていきたいと思います。

心の健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
よりそいホットライン ☎0120-279-226
福島いのちの電話 ☎024-536-4343

●●●● 4月のこころとからだの健康相談 ●●●●

こころの健康相談

(相談無料、秘密厳守)

- 日時 15日(水) 13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日) 10:00～22:00
- 「誰にもわかってもらえない」「そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、お話しください。

●●●● 育児相談 ●●●●

すくすく教室(要予約)

- 日時 9日(木) 10:00～11:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 就学前のお子さんについて言葉が遅い、落ち着きがないなど相談のある方
- 内容 集団での親子あそび、医師、心理士による相談など
- 申込 初めて参加を希望する方は、事前に保健課に申し込みください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 27日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」、「友達とうまくかかわれない」など相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による一人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。

たむら市民病院から

たむら市民病院は、これからも透析専門スタッフを配置し、地域の人工透析医療に貢献していきます。今月は、腎臓のはたらきや人工透析治療についてです。

腎臓は食事を摂ることなどで体に溜まった水分や塩分、老廃物を尿として体の外に出すはたらきをします。また、赤血球を作るホルモンを作って貧血を防いだり、カルシウム吸収によってビタミンを



透析室

作って骨を丈夫にする手助けもします。

慢性的な腎臓病になると、これらの機能が次第に失われていきます。病気が進行して慢性腎不全になると、多くの機能回復は見込めず、体にはさまざまな異常が現れるようになってしまいます。

腎臓の全ての役割を果たせる治療方法は腎移植しかありませんが、腎移植を行わない場合は腎臓の働きの一部を人工的に補う、人工透析をします。人工透析は腎臓の最も重

要な役割である、余分な水分・塩分や老廃物の排せつを代行します。代行するといっても、健康な腎臓と同程度の役割が果たせるわけではありませんし、透析では補えない腎臓の機能もあります。

そのため、多くの場合、透析療法に加えてさまざまな薬の助けも必要になります。

よりよい透析生活を送るためには、食事の内容や塩分・水分などの摂取量に気をつけるなど、自己管理も重要になります。

腎臓の機能	腎不全の時に起こる症状
水分・塩分の排せつ	むくみ 高血圧 肺に水が溜まる
酸・電解質の排せつ	体に酸が溜まる 高カリウム血症 高リン血症
老廃物の排せつ	尿毒症(気分不快 食欲低下 はく・もどす 意識障害)
造血ホルモンの産生	貧血
ビタミンD活性化	低カリウム血症 骨の量や質の低下

■田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

4月の診療予定表				
月	火	水	木	金
		1	2	3
		遠藤医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	石塚医院
6	7	8	9	10
船引クリニック	橋本医院	大久保クリニック	のざわ内科クリニック	雷クリニック
13	14	15	16	17
まつえ整形外科	かとうの内科クリニック	春山医院	東部台こどもクリニック	石川医院
20	21	22	23	24
中央通りクリニックやない	白岩医院	清水医院	青山医院	総合南東北病院 滝根診療所
27	28	29	30	
秋元医院	さいとう医院	—	のざわ内科クリニック	

※都合により担当医が変更になる場合があります。医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

急病時の問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



4月の休日当番医・薬局

- 5(日) 都路診療所(都路町) ☎75-2003
- 12(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
- 19(日) 石川医院(三春町) ☎62-2630
- 26(日) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- 29(水・祝) 青山医院(常葉町) ☎77-2015
みはる調剤薬局ときわ店(常葉町) ☎61-5530

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで変更される場合があります。受診前に医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

