



み身診より通信



たきかわら版

良い睡眠とれていますか？

滝川市立病院

精神神経科 医長

うめもと ゆか
梅本 由佳

質の高い眠りは、心と体の休養のためにとても大切です。不眠や睡眠不足が続くと、日中に強い眠気、作業能率や注意力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、生活の質や社会機能が大きく損なわれてしまいます。ストレスや心配事があった際に、一時的に眠れなくなることはよくあることですが、これが長く続いてしまうとうつ病や生活習慣病、認知症などの危険性を高めてしまう可能性もあるため、放置せず早めの対策をとることが必要です。

睡眠での休養が十分であると感じている人は、平均睡眠時間が6～8時間である人が一番多く、睡眠時間が6時間未満の人は半分以上の人が睡眠が不十分だと感じているそうです。逆に、その人にとって適正な睡眠時間を超えて長く眠ってしまうと、覚醒後の倦怠感や眠気が出現し、かえって休養感が損なわれてしまいます。また、「若い頃はもっと眠れたのに」と感じる方もいるように、同じ人でも年代ごとに必要な睡眠時間は変化しますし、健康な方でも中年期以降は途中で目が覚めたり朝早く起きてしまったりすることがよく見られるようになります。睡眠時間の長短にこだわる必要はなく、日中の眠気や倦怠感などがなければ、睡眠時間は適正だと考え

てよいでしょう。

不眠の治療では必要に応じて睡眠薬を使用することもあります。まず睡眠に当たっての習慣や行動を見直すことが必要です。少しでも長く眠ろうと普段よりも早い時間に寝床に入ることも逆効果です。時間が遅くなったとしても眠気が来たら寝床に入るようにし、寝室では読書やテレビ視聴、スマートフォンの使用、考え事などはしないようにします。寝床は眠るための場所とし、10分以上たっても寝付けないう時は思い切って布団から出て、再び眠くなったら寝室に戻るようにしてください。また、あまり眠れなかったとしても朝起きる時間は一定にしましょう。起床時にカーテンを開けて朝日をたっぷり浴びることで体内時計のリズムを整える、日中適度な運動をする、昼寝は午後2～3時ごろまでの20分以内にとどめる、などにより徐々に不眠は解消されていきます。

不眠の原因として睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群などの病気が隠れている場合もありますし、生活習慣の見直しもお一人では難しいこともありますので、お困りの際は当院精神神経科外来にご相談ください。

9月の各種
無料相談日

行政相談

19日(火)
くらし支援課
☎ 28-8012

物忘れ・認知症相談

7日(木)9時～12時
地域包括支援センター
☎ 28-8029



9月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

- 1日 パートナシップ制度の導入に向けて
- 8日 広報ひろい読み
- 15日 ふれ愛の里をご利用ください
- 22日 はじめまして！滝川市役所1年生
- 29日 新たな防災拠点、道の駅たきかわ
防災用備蓄倉庫について

企画課
Tel 28-8017

こんにちは！アメリカ人CIRのレジナルドです。今回紹介するのは「Skateboarding is Cool!!!」です。私は昔、よくスケートボードをしました。そこで、今回のつぶやきで、アメリカで生まれたスケートボードの歴史を紹介することにしました。CIRのつぶやき第40号で、スケートボードについてアピールしましたので、ぜひご覧ください！



CIRのつぶやき



市公式
LINE



↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで



市公式
Facebook



行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

リンク集

◆8月はむし暑い日が続きましたね。夏バテ対策として電動のネッククーラーを購入したので、それがなかなかの重宝。ストリートネックが悪化しないよう使うのはほどほどにします。

◆特集作成の最中、母が急逝しました。同じ滝川に住みながら何もしてあげられなかった。時間なんていくらでも作れるのに、後悔ばかり。今この瞬間が大事。母さん本当にありがとう。

◆今年の夏はとても暑いですが、コロナによる行動制限もなく、市内での催しが復活して嬉しい反面、取材で忙しい夏でした。熱中症対策として買っていただいたOS1に何度救われたことか。

編集後記