



睡眠をしっかりとって 明日への活力を養いましょう！



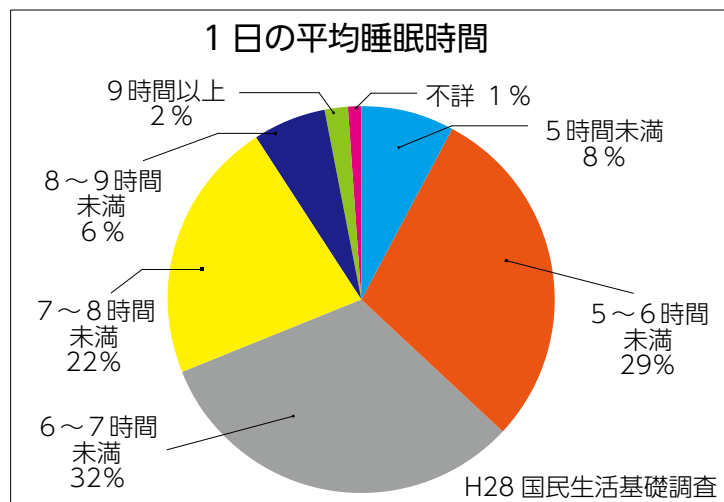
睡眠は健康な生活の基本です。

国民生活基礎調査によると12歳以上の1日平均睡眠時間は、「6～7時間未満」という人が、32%と最も多くなっています。

人は眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れを取り、傷んだ部分を修復します。

また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり整理したりします。

必要な睡眠時間は人によって違います。朝すっきりと目覚め、熟睡感があり疲れがとれていて、日中も元気に過ごせるようなら睡眠時間は足りています。



睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に数秒間の呼吸停止が繰り返し起こり、大きないびき、日中の眠気、起床時の頭痛、口の渇きなどを伴う病気です。この状態が続くと、不整脈や高血圧、心疾患や脳血管障害を合併しやすくなります。また、昼間に強い眠気を生じ、交通事故などにつながる恐れがあります。気になる症状がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。



よい睡眠をとるためには？



- 毎朝、同じ時刻に起床し、朝の光を浴びて体内時計をリセットする
- 朝食はしっかりと、適度な運動で熟睡を促進する
- 昼寝をするなら15時までに、20分～30分（長く寝すぎると夜の睡眠に悪影響）
- たばこに含まれるニコチンやコーヒー、緑茶に含まれるカフェインは覚醒作用があるので就寝前は控える
- 寝酒は入眠効果はあるが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなるので要注意
- 就寝前は軽い読書や音楽、ぬるめの入浴など自分にあったリラックス方法を工夫する

小児の日曜診療所

☎ 63-0202（受付時間のみ）

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています

健康テレホンサービス

☎ TEL 095-826-5511
TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

月	血压サージ
火	大腿骨頸部骨折
水	小児の救急シリーズ⑥咳
木	後鼻漏と後鼻漏感
金	高齢者の精神衛生
土・日	妊娠中はどのくらい運動していいの？

健康しまばら通信

■市保健センター（☎64-7713）
■有明保健センター（☎68-5335）

胃がん検診、脳ドックおよび人間ドック（市内・市外）

胃がん検診が市内実施医療機関で5月から始まります。また、脳ドックおよび人間ドックの申し込み受付が5月から始まります。詳しくは、折込チラシをご覧ください。

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこは、がんや心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの病気の原因となり健康に影響を及ぼします。そこで、WHO（世界保健機構）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中で禁煙に関する運動が行われています。

◎健康のためにできるだけ禁煙しましょう

禁煙することで、がんや心臓病などのリスクを下げることができます。また、妊娠中の喫煙は、早産の危険が高まりますのでやめましょう。

◎たばこを吸うときは、周りの人に配慮しましょう

たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています。たばこを吸うときは周りの人に配慮し、特に子どもや妊婦さんの近くでは吸わないようにしましょう。

◎未成年者の喫煙は法律で禁じられています

喫煙開始年齢が若いほどニコチン依存になりやすく、たばこをやめるのが難しくなります。

ロタウイルスワクチン予防接種費用一部助成

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に多く起こるウイルス性の胃腸炎です。おう吐、下痢、発熱などの症状が1週間程度繰り返し続きます。

感染力がとても強く、重症化するとけいれんや脳炎などをおこす場合があります。

ロタウイルスワクチン予防接種は任意接種です。保護者が接種を希望する場合に実施するものです。

※予診票は医療機関に設置しています

▶助成対象者 市内に住んでいる乳児

▶持参品 母子健康手帳、保険証等（生年月日、住所が分かるもの）、自己負担金

▶助成金・自己負担金

※1価ワクチンまたは5価ワクチンどちらか一方を選んでください

ワクチンの種類 (対象者)	接種回数 (助成回数)	助成金 (1回あたり)	自己負担金 (1回あたり)
1価ワクチン (ロタリックス) 生後6～24週未満	2回	4500円	9000円
5価ワクチン (ロタテック) 生後6～32週未満	3回	3000円	6000円

▶接種場所 市内の指定医療機関

※詳しくは市保健センターまで問い合わせてください。



じゃがいも団子

材料（4人分）
じゃがいも……………大3個
小麦粉……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1
スライスチーズ……………2枚
とろけるチーズ……………60g
オリーブオイル……………大さじ1
ブラックペッパー……………適宜

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ① じゃがいもは茹でてつぶし、小麦粉と片栗粉を加えてよく混ぜ、8等分する。
- ② スライスチーズ1/4枚でとろけるチーズをくるみ、①で包み団子状に丸める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、②を両面こんがりと焼いて、ブラックペッパーをふる。



《1人分栄養価》

*エネルギー：238kcal *たんぱく質：9.2g *脂質：11.6g
*食塩：0.6g