

# 健康

## ガイド

### 9月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
5日(日)	喜多内科医院	弁天町二丁目 62-5101
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	佐藤医院	雲仙市国見町 78-5555
	末吉歯科	有明町大三東 68-0150
12日(日)	おかもと内科	柏野町 65-0500
	宮田小児科医院	上の原二丁目 62-5045
	西村クリニック	下川尻町 62-0888
	太田整形外科	雲仙市国見町 78-5413
19日(日)	松本歯科医院	有明町大三東 68-3872
	池田病院	湖南町 62-5161
	水田小児科医院	親和町 62-7177
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
20日(月)	松本内科医院	雲仙市国見町 65-3333
	森元歯科クリニック	有明町大三東 68-0017
	八尾病院	城内一丁目 62-5131
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
23日(木)	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町 77-3089
	松井歯科医院	有明町大三東 68-0011
	林内科医院	津町 62-6657
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
26日(日)	よこた医院	雲仙市瑞穂町 77-2000
	清水歯科医院	亀の甲町 63-4848
	内田医院	白山町 62-7733
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
10月3日(日)	長田医院	雲仙市瑞穂町 77-3622
	まつおデンタルクリニック	北門町 65-0233
	たかお循環器科・内科	加美町 62-6300
	原田形成整形外科医院	片町 64-3939
	永吉医院	雲仙市吾妻町 38-2015
	喜多歯科医院	中町 62-4745

※都合により変更することがあります

### 今月のテーマ

## 心地よい睡眠のすすめ

生活習慣の乱れが睡眠不足を招きます

睡眠不足は心身の健康、パフォーマンスを崩します。質のよい眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

### 心当たりはありませんか

次の項目で該当することが多いほど要注意です。生活習慣の見直しと改善に取り組みましょう。

### ●生活習慣

- ・睡眠時間が不規則
- ・昼間、眠くて仕方がない
- ・夕食の時間が遅い
- ・残業することが多い
- ・寝酒を飲んでいる
- ・週末に寝だめをしている

### ●不眠症のサイン

床に入っても寝つけない

- ・夜中に目が覚めて眠れない
- ・朝早く目が覚めてしまう
- ・眠りが浅いと感じる
- ・寝覚めが悪い
- ・寝ても疲れがとれない

### 体内時計の役割

人間の体には、朝起きてから夜寝るまでの一日のリズムを作っている「体内時計」があります。体内時計の周期は約25時間ですが、朝日を浴びると24時間になると言われています。

体内時計には、睡眠と目覚めの調整やレム睡眠とノンレム睡眠のリズムを作ったり、一日の中で体温を変化させ、生体のリズムを調整する働きがあります。こうした働きを不規則な生活などで妨げない

ようにすることが、睡眠の質を高めることにつながります。

### 快適な睡眠環境を整えましょう

快眠の基本は睡眠環境を整えることです。なかなか眠れないからといって、お酒などに頼らずに、布団や枕などの寝具、明るさや湿度（50～60%）・室温（夏25～28度、冬18～22度）を見直すなどして睡眠環境を工夫しましょう。

### 不眠で悩む人へ

たかが、不眠と放っておくと、心身にさまざまな悪影響が起きます。不眠の原因として次のような原因が考えられます。・寝室の光や騒音、時差ぼけなど（生理学的原因）

- ・精神的なストレスなどへ心理学的原因
- ・皮膚のかゆみや夜間頻尿、痛みなどへ身体的原因
- ・うつ病や不安神経症など

### 〈精神医学的原因〉

・薬の副作用など〈薬理学的原因〉

### 原因

これらの原因を解消しても眠れず、3週間以上の長期にわたって不眠に悩んでいるなど気になる症状があったら、睡眠障害の可能性ががあります。睡眠障害Ⅱ不眠症といいますが、他にも過眠症や睡眠時呼吸障害など、さまざまなタイプのものがあります。精神科医や睡眠障害の専門医に相談しましょう。

### 健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511

ダイヤルしてみませんか



9月	月	心臓のペースメーカーについて
	火	人工関節
	水	R S ウイルス
	木	正常眼圧緑内障
	金	介護疲れによるうつ病
	土・日	前立腺がん