こんにちは 保健師です

岡本　叔子です

健康と睡眠

厚生労働省が平成15年3月に策定した「健康づくりのための睡眠指針」が見直され、新たな指針が示されました。

■睡眠障害について

(1)不眠症
適切な時間帯に床で過ごす時間が確保されているにもかかわらず、夜間睡眠の質的低下があり、これによって日中に生活の質の低下がみられる状態

(2)睡眠時無呼吸症候群
睡眠中の舌の沈下により気道が塞がれ、大きないびきをかき、呼吸が停止する。呼吸が停止すると血液中酸素濃度の低下により覚醒反応が起こり、睡眠が障害される

(3)過眠症
夜間に十分な時間眠っているのに、昼間の眠気が強く仕事や学習などの日常生活に支障をきたす場合
（ナルコレプシー、特発性過眠症など）

(4)むずむず脚症候群
就床と同時に下肢に異常な感覚が生じ、足を動かさずにいられないという強い欲求が出現する。このため、落ち着きのない運動が生じる。原因としては、鉄欠乏など

(5)概日リズム障害
・睡眠相後退型
いったん夜型の生活をすると通常の時刻に眠り、望まれる時刻に起床するというリズムに戻すことが困難になる
・睡眠相前進型
夕方になると強い眠気を覚え起きていられず、20時前には入眠するが、早朝2～3時頃には覚醒してしまい、その後再入眠することができない

睡眠に問題が生じて、日中の生活に好ましくない影響があると感じた時は、できる限り早めに医師、歯科医師、保健師など身近な専門家に相談することが大切です。

■睡眠と健康

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながることがわかってきました。

また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故につながることも明らかになっています。

定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだとこころの健康づくりを目指すことが大切です。

■睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

☆デイの畑☆

デイサービスでは、今年も畑に野菜を植えました！
春菊・モロッコいんげん・エンツァイ・絹さや・オクラ・とうきび・さつまいもなどなど・・・。
小さな畑ですが、バラエティ豊かな品ぞろえとなっております♪
秋には収穫祭をおこない、焼き芋をすることを楽しみに大事に育てていこうと思います。

生活相談員　藤本

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

デイのめにゅう　北海道B級ご当地グルメの旅②　【富良野市】の巻

富良野市は北海道のちょうど中央に位置し、「へその町」として知られ、テレビドラマ「北の国から」の人気やラベンダー、ワールドカップ開催地にもなったスキー場などがあり、観光地としても有名な街です。
富良野オムカレーは、地産地消にこだわった《６箇条のルール》があって、ルールを満たして富良野オムカレーを提供しているお店が2014年春の時点で12店舗あるそうです。
占冠は富良野が近く、病院や買い物に足を伸ばす人は多いですよ。ちょっと外食するときに、カレーマップを見ながら食べ歩くのも楽しそうですね。
この日のオムカレーは、オムカレー推進協議会企画・制作・発行の『オムカレーと旬野菜の一品メニュー』を参考にして利用者さんに食べていただきました。

【ご当地メニュー】
オムカレー
フレッシュサラダ
福神漬け
牛乳
果物（オレンジ）
[おやつ]　ぶどうゼリー
588Kcal

【7月の行事食】

７月29日　土用の丑の日……
うなぎ、牛肉、ウリ、うどん、梅干しなど『う』のつく食べ物

栄養士のつぶやき（@栄養士）
今年は5月の後半から夏日が続き雨が降らなかったと思ったら、雨の日が続いたり・・と天気に振り回されがちでした。そんな中ですが、職員やボランティアさんのお世話のおかげで、デイサービス『ミニ菜園』の野菜は順調に育っています。収穫の都度献立に取り入れていこうと思います。　●平川　みゆき