

こんにちには
保健師です



奥村芳子です

良い睡眠で充実した毎日を！

朝、すっきりと目が覚めて「良く眠った〜！」と軽々と布団から出ることができたら、その日は一日気分が良いですよ。

反対に、「眠ったのに疲れが残っている」という日が続いたら、生活の活力が欠けてしまうかもしれません。

今回は「健康づくりのための睡眠12か条」(厚生労働省)を読みながら、日頃の睡眠を振り返ってみましょう。

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかりと朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 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、昼

- 6 間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 7 良好睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 8 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 9 勤労世代の疲労回復・エネルギーアップに、毎日十分な睡眠を。
- 10 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- 11 眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 12 いつもと違う睡眠には、要注意。

一つ一つは特別目新しいことを言っているわけではない

ありません。「そんなこと、知ってるよ」と思うような内容も多いでしょう。

しかし、自分を振り返ってみると、ついつい寝床でスマホをいじって夜更かししていたり、運動する習慣を持っていなかったり・・・思い当たるところがある方もいらっしゃるでしょう。

睡眠は生物にとって必要な生理現象です

当然のことですが、しっかりと眠らなければ心身の疲労は回復できません。

睡眠の質が悪いと血圧が上昇し、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが上がることが指摘されています。また、不眠が続けばうつ病発症のリスクも上昇します。

不眠による日中の眠気から、交通事故などの重大な事故を起こしてしまう例もあります。

質の良い睡眠を取るためには？

人は、ある程度疲れなければ眠れません。そして、身体は動かさなければ疲れませ

ん。良質な睡眠を得るためには、適度な運動が欠かせません。睡眠の質を上げるためには、脳と身体をバランス良く疲れさせることが重要です。

また、朝食をしっかりと食べることも間接的に睡眠の質を上げることにつながります。朝食は、栄養補給という意味の他、「これから一日が始まる」と身体に認識させる作業でもあります。朝食をとることで、胃腸が動き出して全身にエネルギーが回り「これから活動するぞ」と身体が活動モードに切り替わります。

睡眠と覚醒のメリハリをつけるためにも、朝食は必ず取るようにしてください。

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠、睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病の危険を高めることが報告されています。放置すれば高血圧や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞などのリスクを高めます。良質な睡眠を取るとい

うことは、生活習慣病から身を守るということにもなるのです。

また、肥満は生活習慣病の原因になるだけでなく、睡眠時無呼吸症候群の原因にもなり、睡眠の質を悪化させます。肥満改善は、睡眠の質を上げるためにも重要なことです。

寝床は眠る時以外は極力使わない

眠れない時、「とにかく横になろう」と寝床に入り、頑張つて寝ようとする方は多いですが、「寝なくて！」という意識込みからかえって寝付けなくなります。また身体を横にしてしまうことで疲労が起こらず、睡眠の質も低下します。まだ眠くないのであれば、眠くなるまで起きていきましょう。

春になり、新しいことを始めたり環境が変わったりする方も多いのではないのでしょうか。新しい季節を充実した気持ちでスタートするために、「良い眠り」を習慣づけましょう。



平成28年度「しむかっぷ・村づくり寄附金」 ふるさと納税実績をお知らせします

～ 3年目の28年度は、1900万円に！～

皆様からの温かいご寄附に感謝いたします。
寄附金は、特定目的基金に積み立て、各事業に有効に活用させていただきます。

寄附金の実績（平成28年4月～平成29年3月）

総額 385件 19,120,200円

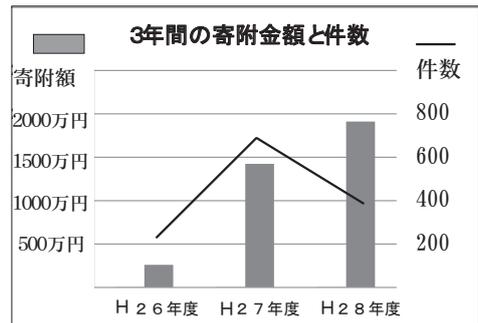
《寄附金の内訳》

林業の振興	36件	945,000円
農業の振興	30件	790,000円
福祉の増進	26件	825,000円
環境保全と観光の振興	84件	4,220,000円
分野を指定しない	209件	12,340,200円

◎過去3年間の状況

平成26年6月より開始されたふるさと納税の年度ごとの実績は次のとおりです。

平成26年度	214件	2,610,000円
平成27年度	679件	14,240,000円
平成28年度	385件	19,120,200円



■お問い合わせ

企画商工課企画担当 電話56-2124

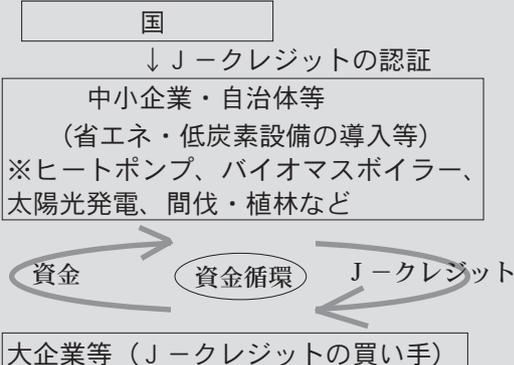
ご存知ですか？ こんな情報・制度

環境に優しく、災害復興の支援のために 「カーボンオフセット用紙」を使用

【J-クレジット制度とは】

中小企業等の省エネ設備の導入や森林管理等による温室効果ガスの排出削減・吸収量をクレジットとして認定する制度です。この制度により、中小企業・自治体等の省エネ・低炭素投資等を促進し、クレジットの活用による国内での資金循環を促すことで環境と経済の両立をめざしています。

＜制度の仕組み＞



「震災復興型カーボンオフセット用紙」とは、紙・文具卸の大丸藤井㈱が販売する、被災地支援を前提としたカーボン・クレジットを購入した用紙のことで、印刷会社向けに販売しています。

J-クレジット認証により創出されたクレジットを、公益財団法人北海道環境財団が運営する「どさんCO2 (こ)・ポート」を通じて売買することで、CO2削減と東日本大震災復興支援に貢献することができ、さらには定期的な印刷物に活用することで継続的な取り組みが可能となります。

村では、湯の沢温泉の薪ボイラー導入により削減されたCO2でクレジットを創出し、これまでふるさと祭りなどのイベントチラシに震災復興型カーボンオフセット用紙を使用してきました。さらに定期的な印刷物への活用を進めるため、来月より村広報紙にこの用紙を採用し、CO2削減による地球温暖化防止と震災復興を応援していきます。