

# 診療所だより

診療所長：田川 豊秋



## 睡眠

近頃は一年のうちで最も明け方の冷え込みが強く、「雪かきをしなきゃ」とは思いながらも温かいお布団からなかなか抜け出せなくなっていますか？「あと5分だけ」と朝は思うのに、夜はなぜか寝付けず、その5分がすごく長く感じる場合があります。今回は睡眠についてお話しします。

日本人の睡眠時間は50年前と比べて平均すると約1時間短くなっています。これはお隣の韓国と並んで世界でも1、2位を争うと言われます。勤勉だけがその理由であれば仕方ないのですが、忙しくないのに!?不眠を訴える方が多いのも事実です。睡眠は筋肉の休息はもちろん内臓機能を整えたり、脳の活動を調整し記憶の整理を行うためにも重要です。睡眠時間が短くなれば、高血圧や糖尿病・心筋梗塞などの危険率が高くなったり、免疫機能が低下することによってインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなったりもします。肥満の原因にもなるとの報告もあります。このように健康維持に必須な睡眠を十分に取るためにはどうすればよいのでしょうか？

医療機関で睡眠薬を処方してもらうのは手っ取り早そうですが、いわゆる睡眠薬は手術の麻酔と同様に、脳の活動を強制的に鈍くさせることによって睡眠状態へと導くものが多く、自然な睡眠とは言い難いかもしれません。自然な睡眠とは本来、人体に備わっている体内時計のスイッチによってもたらされます。睡眠障害に悩んでおられる方は、この体内時計の仕組みをもう一度見直すところから始めてはどうでしょうか。まず朝起きたら光（できれば日光）を浴びて、朝食をしっかり摂る。夜ぐっすりとするための時計はこの時点から動き出しています。もちろんお酒の力を借りて眠るのも不自然ですし、カフェインやたばこも就眠の3時間前からは良くありません。コンピューターやスマートフォンの画面の光も良眠には害となります。このような生活習慣の見直しをすることで、薬に頼らない睡眠を取り、すっきりとした気分で雪かきに繰り出してくださいね。

## 医療漫談「睡眠」

町立診療所で、田川所長による第9回目の医療漫談を開催し、「睡眠」をテーマに講演を行いました。



皆さんは、ぐっすり眠れていますか？トイレに行くために、夜中に目が覚めませんか？

不眠の他にも、過眠の症状が出ていたり昼間に眠くなったりする方は、睡眠の障害とは別に、他の病気が隠れているかもしれません。

これからさまざまなテーマについての講演を漫談形式で開催していきます。ここでしか聞けない話もありますので、多くのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先：町立診療所 電話・告知端末機：5-1221

## 予防接種、受け忘れていませんか？

### おたふくかぜ（任意接種）

1歳から中学3年生まで無料で接種することができます。思春期以降の感染は、難聴や脳炎、精巣炎等の合併症が起こる頻度が高くなります。入園や進学等の集団生活開始前に接種することが望ましいとされていますので、ご検討ください。

#### 接種について

- ・場所：幌延町立診療所
- ・日時：月曜日から水曜日の午後1時から4時まで
- ・予約：接種希望日の1週間前までに診療所外来（電話：5-1221）に予約してください。  
予約時間は月曜日から水曜日の午後1時から4時半まで
- ・当日：母子手帳をご持参ください。予診票は診療所にありますが、事前に必要な方は町ホームページからダウンロード可能です。



※予防接種は、予防接種の有効性や安全性、副反応等について理解し、保護者が同意した場合に限り行われます。不安を感じた際は、保健センターまでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：保健センター 電話・告知端末機：5-1790