毎日、熟睡していますか？

平成24年国民健康・栄養調査の結果では、30歳代～40歳代の男性の約4人に1人、また40歳代の女性の5人に1人は「睡眠で休養が充分にとれていない」状況です。

健康推進課　☎32－7200

不眠や睡眠不足によるリスク

1 心の健康が悪化しやすくなる

睡眠不足や不眠は、不安やうつなどを招き、ストレスに対する耐性を低下させて感情的に不安定になるなど、心の健康を悪化させます。

2 生活習慣病を引き起こしやすくなる

慢性的な睡眠不足は、高血圧症や糖尿病などの多くの生活習慣病のリスクを高めます。また、睡眠不足が2日間続いただけで、十分眠った日に比べると食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を高めるホルモンが増加することがわかっています。

3 ミスや事故を招きやすくなる

疲労感や集中力の低下、眠気、意欲の減退などが起こり、作業効率が下がってミスや事故を招きやすくなります。また、睡眠時無呼吸症候群などの場合、強い眠気から事故を起こしやすくなります。

不眠の解消法

不眠や浅い眠りには、さまざまな原因があります。その解消法をいくつか紹介します。

①ストレッチやマッサージで筋肉の強張りを解（ほぐ）し、身体を暖める。

②運動不足の場合は、軽い運動をして、少し熱めのお風呂に入る。

③ベッドで横になっても眠れないからといってイライラしない。「横になっているだけで、疲れが取れる」と安心すること。

④夕食後は、カフェインの摂取など睡眠の妨げになることを控える。

⑤自分に合った枕などの寝具を選ぶ。

⑥不眠が続いて眠れない場合は、医師に相談する。

ご利用ください 相談窓口

■こころの健康相談

心理士が本人と家族に寄り添い、無料で相談を受けます。

とき　第2木曜日の午前と第4月曜日の午後（要予約）

※日程は毎月市民カレンダーに掲載

ところ　八代保健センター

申込み・問合せ　健康推進課　☎32－7200

■その他の相談機関

○八代保健所
☎33－3229
相談日など、詳細はお尋ねください（要予約）

※精神科医師による無料相談も行っています。

※日程は毎月市民カレンダーに掲載

○県精神保健福祉センター
☎096－386－1166

○熊本こころの電話
☎096－285－6688

○熊本いのちの電話
☎096－353－4343
※毎月10日はフリーダイヤル
☎0120－738－556

～平成27年度　こころの健康づくり講演会～

演題「質のよい睡眠をとるために必要なこと」

講師：久留米大学医学部神経精神医学講座　教授　内村直尚　医師

日　時	10月1日㈭　午後7時～8時30分
場　所	やつしろハーモニーホール　3階大会議室ＡＢ
申込み	不要
料　金	無料
問合せ	健康推進課 ☎32－7200