

# Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

**問** 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。  
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

## 志布志市健康カレンダー (5月・6月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

<b>1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】</b>
5月18日(水):健康ふれあいプラザ 6月23日(木):健康ふれあいプラザ
<b>3歳児健診【13:00～13:30受付】</b>
5月26日(木):健康ふれあいプラザ 6月22日(水):健康ふれあいプラザ
<b>乳児健診【13:00～13:30受付】</b>
6月3日(金):健康ふれあいプラザ
<b>両親学級【9:20～9:30受付】</b>
6月12日(日):志布志子育て支援センター「はぐみランド」
<b>5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】</b>
5月20日(金):やっちくふれあいセンター 6月24日(金):健康ふれあいプラザ
<b>2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】</b>
5月20日(金):やっちくふれあいセンター 6月10日(金):健康ふれあいプラザ
<b>1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】</b>
5月12日(木):川西地区公民館 6月14日(火):健康ふれあいプラザ 6月28日(火):やっちくふれあいセンター
<b>育児相談【10:30～12:00】</b>
5月12日(木):川西地区公民館 6月14日(火):健康ふれあいプラザ(ふれ愛セミナー同時実施) 6月28日(火):やっちくふれあいセンター
<b>育児学級【9:30～10:00受付】</b>
5月19日(木):健康ふれあいプラザ 6月21日(火):健康ふれあいプラザ(ふれ愛セミナー同時実施)
<b>特定健診・がん検診</b>
5月21日(土)～28日(土)、30日(月)～31日(火) 6月1日(水)～9日(木)、15日(水)～19日(日) ※時間会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

<b>+ 5月・6月の日程・視日当番医 +</b>			
<b>5月</b>			
15日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107		
	大山病院 (内科) Tel. 472-1400		
22日	えびはら皮ふ科 (皮膚科) Tel. 478-0370		
	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124		
29日	井手小児科 (小児科) Tel. 473-3211		
	みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel. 471-5000		
<b>6月</b>			
5日	ひろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212		
	大山病院 (内科) Tel. 472-1400		
12日	藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237		
	えびはら皮ふ科 (皮膚科) Tel. 478-0370		
19日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107		
	山下クリニック (内科、外科) Tel. 487-9001		
26日	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565		
	陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511		
<p>※夜間に病気やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター(Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。</p> <p>※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテープ案内(Tel. 0986-23-5555)をご利用ください。</p> <p>※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談(Tel. 0994-45-4119)をご利用ください。</p>			

### 母子手帳の交付日は…

- 本庁: 第1・第3水曜日の午後
- 松山支所: 第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所: 毎週月曜日の午前

**上手に歯みがき!**



**虫歯**

4月に行われた5歳児歯科検診で、虫歯も処置歯も無かった子どもたちです!  
続きは6月号で掲載します。



りおな 莉央南 ちゃん



れお 玲皇 ちゃん



こうめい 巧明 ちゃん



ひなた ちゃん



りゅうせい 隆誠 ちゃん

今月お話しするのは…

保健師の山本です!



春は進学や就職、異動など生活環境にいろいろ変化がある時期です。それに加え日照時間が長くなり、睡眠を誘う「メラトニン」というホルモンの分泌が減少したり、交感神経系が活発になり、日中の活動量も増えてきます。その結果、疲労感やだるさが出やすく、昼間に強い眠気に襲われることもあります。また、寝つきが悪くなったり、熟睡できなかったりして、質の良い睡眠がとれなくなってしまう。特に新生活に慣れ、ゴールデンスウィークを過ぎた頃に体調不良が出やすくなります。

## 「睡眠に満足していませんか？」

春は様々な変化に体調を崩しやすい時期



### 睡眠が身体に及ぼす影響

睡眠は脳や体を休ませ、生命を維持することに深くかかわっているとされ、また、情報や記憶の整理、身体の成長や修復にも大きな影響を与えています。

睡眠不足は、人それぞれ心身の弱っている部分に影響します。肩こりや下痢など「身体」に影響したり、気持ち落ち込むなど「心」に影響したりと人によって様々です。

- ◆ かくれ不眠チェック
  - 昼間に居眠りしてしまうことがよくある。
  - 起きた時にすっきり目が覚めない。
  - 寝つきが悪いことが多い。
  - 夜、寝る時間が決まっていない。
  - 夜遅くまで寝ないで仕事など頑張ってしまう。
  - 平日は忙しいので、休日にまとめて眠る。
  - 眠るためにお酒を飲む。
- ◆ 該当する項目が多い場合は、日常生活を見直してください。また、

長く続くようであれば病院を受診することをお勧めします。

### 快適な睡眠を得るために

- ◆ 毎日同じ時間に起きる  
起床後、朝日を浴びてから、15～16時間後に眠気が表れます。また早起きが早寝につながります。
- ◆ ぬるめのお湯のお風呂に入浴  
ぬるめのお湯にゆったりつかると副交感神経が働き、よりリラックスした気分になれます。
- ◆ 軽い運動をする  
心身をリラックスさせるストレッチなど軽い運動も眠りを誘ってくれます。
- ◆ 好きな音楽やアロマを活用  
好きな音楽を聴いたり、リラックス効果のあるラベンダー、カモミールなどのアロマを活用するのもよいでしょう。



- ◆ 昼寝するなら15時までに20～30分以内の昼寝は夜間の睡眠に悪影響を与えずに日中の眠気を解消します。
- ◆ パソコンやスマホは就寝2時間前までに  
仕事で夜遅くまでパソコンなどを使うと睡眠を誘う「メラトニン」の分泌量が抑制されてしまいます。
- ◆ 睡眠薬変わりの寝酒は不眠のもと  
アルコールは一時的に眠気を誘いますが、睡眠が浅くなり熟睡しにくくなります。
- ◆ 眠りやすい環境を整える  
室内はできるだけ暗く、騒音のないようにして、室温も快適な温度に保ちます。寝具や寝巻きも吸汗性に優れ、肌触りのよいものを選ぶと安眠につながりやすくなります。

ストレス解消に睡眠はとても大切です。睡眠に悩みを抱えている方は専門医(心療内科や精神科)を受診して相談をしてみてくださいはどうか。