

# Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

朝の目覚めはスッキリしていますか?  
生活リズムは命のリズム

夏は、夜も蒸し暑く寝苦しくて寝つけなかったり、夏休みになると夜更かしをしたり、暑くてだらだら過ごしてしまったり、生活リズムが乱れやすい時期です。不規則な生活リズムは、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病やうつ病等、様々な病気を引き起こす要因にもなります。



今月お話しするのは…

保健師の福重です!



「三つ子の魂百まで」という言葉を聞いたことがあると思います。幼い頃の性質は年をとっても変わらないという意味です。幼少期の生活習慣は、一生の生活習慣になると言われており、子どもの頃に正しい生活リズムを身に付けさせることも重要です。

## 体内時計とは?

人間の身体に備わっているもので、体内時計の役割は大きく4つあります。

### 体内時計の役割

- ① 眠ること・目を覚ますことを助ける。
- ② 体温を調整する。
- ③ 生きていくために必要な呼吸や心臓、内臓を動かす自律神経を調整する。
- ④ 身体の状態を一定に保つために働くホルモンを調整する。

不規則な生活をする、体内時計が遅れ、夜型の傾向を助長します。その結果、睡眠不足となり、集中力の低下、体がだるい、イライラする、気分が落ち込むなど、体にも心にも悪影響を及ぼします。



## 体内時計を整えるポイント



- ◆起床…体内時計をリセット!
- 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- 休日の起床時刻は、平日と2時間以上ずれないようにする。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- ◆日中…しっかり活動!
- 昼寝は、午後3時までに20分から30分以内。
- 軽い運動習慣を身に付ける。
- お茶やコーヒーは、就寝4時間前までに。
- ◆夕・メリハリが大切!
- 就寝2時間前までに食事は済ませる。
- タバコは就寝1時間前にはやめる。(健康のためには禁煙が原則です。)

- ◆夜…脳と体の興奮を避ける!
- 就寝1〜2時間前に、ぬるめのお風呂に入る。
- 部屋の照明は、明る過ぎないようにする。
- 寝酒はやめる。
- 就寝前のパソコン、スマートフォン、テレビやゲーム機の使用は避ける。



生活リズムが乱れていると、体調が優れず、本来の力が発揮できません。また、子どもの生活リズムは、一緒に過ごしている大人の影響を受けやすく、家族一緒に取り組むことが大切です。

あなたは、体調万全ですか。最近の起床時刻とこれまでの起床時刻に、2時間以上のズレはありませんか。ズレがあるなら、スッキリ目覚め、新学期の学習、また、仕事にも集中して取り組むために、そろそろ時間のズレを修正することが必要かもしれません。

日曜・祝日当番医	
<b>8月</b>	
20日	さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel 472-1100 曾於医師会立有明病院 (内科) Tel 477-1111
27日	みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel 471-5000 山口内科 (内科) Tel 473-1188
<b>9月</b>	
3日	井手小児科 (小児科) Tel 473-3211 山下クリニック (内科、外科) Tel 487-9001
10日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel 474-0107 はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel 473-3387
17日	ひろた小児科 (小児科) Tel 471-6111 みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel 471-5000
18日	さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel 472-1100
23日	手塚クリニック (内科、外科) Tel 472-5565
24日	えびはら皮膚科 (皮膚科) Tel 478-0370 松下医院 (内科、外科) Tel 472-1124

※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。  
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテーブル案内 (Tel 0986-23-5555) をご活用ください。  
※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。

### 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

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 (8月・9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>
8月16日(水):健康ふれあいプラザ 9月20日(水):健康ふれあいプラザ
<b>3歳児健診【13:00~13:30受付】</b>
8月23日(水):健康ふれあいプラザ 9月27日(水):健康ふれあいプラザ
<b>乳児健診【13:00~13:30受付】</b>
9月7日(木):健康ふれあいプラザ
<b>両親学級【9:20~9:30受付】</b>
9月10日(日):子育て支援センター「はぐくみランド」
<b>5歳児歯科検診【13:00~13:30受付】</b>
8月22日(火):健康ふれあいプラザ 9月14日(木):やっちくふれあいセンター
<b>2歳児歯科検診【13:00~13:30受付】</b>
8月18日(金):健康ふれあいプラザ 9月14日(木):やっちくふれあいセンター
<b>1歳児お誕生相談【9:30~10:00受付】</b>
8月29日(火):やっちくふれあいセンター 9月13日(水):川西地区公民館
<b>育児相談【10:30~12:00】</b>
8月29日(火):やっちくふれあいセンター 9月13日(水):川西地区公民館
<b>育児学級【9:30~10:00受付】</b>
8月25日(金):健康ふれあいプラザ 9月22日(金):健康ふれあいプラザ
<b>特定・がん検診</b>
9月2日(土)~4日(月):特定・がん検診脱漏 9月14日(木)、15日(金):肺がん検診 9月19日(火)~22日(金):肺がん検診 9月25日(月)~29日(金):肺がん検診 ※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。



6月に行われた5歳児歯科検診で、むし歯も処置歯も無かった子どもたちです!



ゆうた ちゃん



みそら ちゃん



ふうか ちゃん



さき ちゃん