

なるほど!

健康コーナー

健康的な睡眠とれていますか？

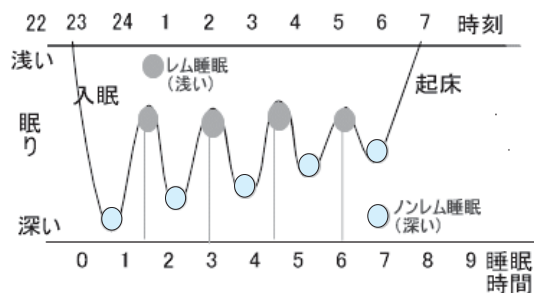
夏の寝苦しい日には、なかなか十分な睡眠がとれない日がありますね。人間の生活の1/3～1/4は眠っている時間ですが、健康に大きく影響している「睡眠」の中身について考えてみましょう。

【レム睡眠とノンレム睡眠】

単に「睡眠」といっても、その実態には二つの異なった性質があります。

- レム睡眠・・・眠っているのにまぶたの下の眼球が動いていることがあります。これがレム睡眠です。脳は動いていますが身体はほとんど動かない浅い眠りのことです。
- ノンレム睡眠・・・「ノン」というのは「ノー」すなわちレム睡眠でないという意味です。脳が深い眠りに入っている状態です。
- この二つの睡眠は約90分の周期で繰り返されていることが分かっています。入眠してすぐに深いノンレム睡眠に入り、朝方にかけて徐々に浅くなっていくのが一般的です。そしてこの二つが一對となってリズム良くくずれないことが良好な睡眠とされています。

■問い合わせ 健康課 TEL 672 - 5269



【良好な睡眠がもたらすもの】

- 言うまでもなく心身の疲労の回復がはかれ、仕事や勉強の効率がアップします。
- 睡眠が成長ホルモンの分泌に影響しています。「ねる子は育つ」といわれるように成長期の子供にとって規則正しい睡眠は重要です。
- 寝不足して風邪をひいた、ということはありませんか？睡眠は病気を予防する免疫力にも大きく左右しているといわれています。

【良好な睡眠のために心がけたいこと】

- 生活リズムを見直し「規則正しい睡眠」にこころがけたいものです。
 - さわやかな朝の目覚めのためには、90分間隔でおとずれるレム睡眠で起きるといいようです。
 - 過度の疲労が続いたり、大脳が疲労しすぎること(夜遅くまで仕事をしたり、心配事が重なるなど)はかえって眠れなくなるのでできる限り避けたいものです。
 - 睡眠時間のわりに熟睡感がないようなときは、睡眠時無呼吸症候群といった疾病がかくれていることがあります。睡眠障害を感じたら、長期間がまんせずに受診することも大切です。
- 夏の疲労回復のためにも、この機会に睡眠を見直してみましょう。

「こどもの健康習慣」写真コンクール作品募集

こどもの関心を高め、子育てについて考える契機とするため“こどものいる風景”をテーマとした写真を募集します。

- 対象 県内在住、在勤、在学の人
- 応募規格 カラーまたは白黒プリント。デジカメ可。ワイド4つ切り。応募点数自由。未発表で個人製作のもの。
- 賞 知事賞等優秀作品6点、佳作数十点。
- 応募方法 住所、氏名(ふりがな明記)、性別、年齢、電話番号、写真の題名と撮影場所、撮影年月日を書いた紙を写真裏面に貼付し、郵送にて送付。
9月8日必着。
- 応募先 〒650-8567(住所記載不用)
兵庫県健康生活部健康局健康増進課保健指導係
TEL 078-341-7711(内線3251)

8月は「夏期献血推進強調月間」です。

献血へのご協力をお願いします。

- 8月28日(月)
10:00～11:00 奥銀谷コミュニティセンター
12:30～15:00 生野保健センター
- 8月29日(火)
9:30～11:30 東河地区市民会館
13:00～15:00 糸井地区市民会館

■問い合わせ
赤十字血液センター豊岡出張所
TEL 0796-24-0268
健康課 TEL 672-5269