



HP

睡眠不足と肥満の関係

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

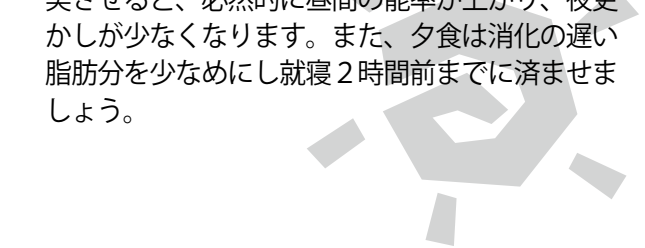
睡眠時間が短い人（睡眠不足）ほど肥満になりやすいことがわかっています。

✔睡眠時間が短いと…

- ①食欲を抑える作用のあるホルモン（レプチン）が少なくなる。
- ②食欲を増す作用のあるホルモン（グレリン）が多くなる。
- ③睡眠不足は血糖値をあげる（血糖値を下げるインスリンの効き具合が悪くなる）。
- ④夜間の活動は、朝や昼間の活動よりエネルギー消費が少ないために肥満につながりやすい。

💡とっておき対策

朝の光で目覚めをスッキリさせ、朝食に良質なたんぱく質を取るなど、早起きをして朝の生活を充実させると、必然的に昼間の能率が上がり、夜更かしが少なくなります。また、夕食は消化の遅い脂肪分を少なめにし就寝2時間前までに済ませましょう。



COPD をご存じですか？

☞ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

タバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。原因の90%以上が喫煙によるものといわれています。

☞ 丹波市の状況

兵庫県と比べて COPD が原因で死亡する割合が高く、年々増加傾向になっています。

☞ COPD の治療法は

現時点で COPD を根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありません。しかし、早い段階で病気に気づき適切な治療を開始することで、症状を和らげたり、病気の進行を抑えたりすることができます。主な治療法は、禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションで、さらに重症化すれば、酸素療法が行われます。

COPD 治療の第一歩は禁煙です。喫煙を続けるかぎり、病気の進行を止めることはできません。まずは、きっぱりとタバコをやめることが大切です。

COPD では、呼吸困難、せき、たんなどの症状が短期間で急激に悪化することがあります。呼吸困難が悪化する、たんが増える、たんが粘っこくなるなどの症状が急に現れたら、早めに受診しましょう。

☎健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

丹波市高齢者あんしんセンター 高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

4月1日（金）午前10時～正午

*高齢者権利擁護相談日

～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～

4月14日（木）午前10時～正午

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

4月26日（火）午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎☎介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障がい福祉に関する相談

*知的障がい者相談（前日正午までに要予約）

と き / 4月13日（水）午後1時30分～3時30分
ところ / 春日庁舎1階 相談室2

*こころの健康相談（前日正午までに要予約）

と き / 4月28日（木）午後1時30分～3時30分
ところ / 春日庁舎1階 相談室2

*身体障がい者相談会（予約不要）

4月26日（火）午後1時30分～3時 氷上健康福祉センター
4月28日（木）午後1時30分～3時30分 柏原福祉センター

☎☎生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

4月の健康相談

6日（水）山南住民センター
7日（木）柏原支所
12日（火）春日住民センター
14日（木）市島支所
20日（水）青垣住民センター
21日（木）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催
[受付時間] 午前9時30分～11時
☎☎健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

予約優先

事前に相談日・内容を
連絡いただくと、スム
ーズに相談に応じること
ができます。



丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [相談時間] 午後7時～午前0時
☎☎ 0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、
育児などの相談に応じ、わかりやすく
アドバイスします。

兵庫県の 心のサポート ダイヤル



短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]

平 日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎078-382-3566

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」4月の当番医（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください ※来院前には ☎ 72 - 0555 までお電話ください					（休日昼間） 休日診療所	
月	火	水	木	金	土	日
				1 岩崎良一 （外科）	2	3 ⑧ 山田耕士 （眼科）
4 田中庸生 （外科）	5 細見成一 （婦人科）	6 船坂真里 （外科）	7 柏原日赤	8 宮崎直之 （外科）	9	10 ⑧ 柏原日赤 （内科）
11 上田明德 （外科）	12 長澤 進 （内科）	13 平島 颯 （整形外科）	14 柏原日赤	15 中澤 敏 （内科）	16	17 ⑧ 石井辰二 （心療内科）
18 里 博文 （皮膚科）	19 赤松義樹 （内科）	20 中川泰洋 （内科）	21 柏原日赤	22 野上壽二 （内科）	23	24 ⑧ 酒井良明 （外科）
25 田中 潔 （内科）	26 三浦博幸 （内科）	27 久保田孝則 （内科）	28 柏原日赤	29 野上壽二 ⑧（内科）	30	

※休日応急診療所来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

みんなで守ろう！ 地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。

網かけの⑧印は休日診療所で受診してください。