健康生活 a healthful life

無理に寝ようとしないことも大切 ～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

「眠くないのに明日が早いから」とか「いつも寝ている時間だから」と思って布団に入っても眠気が訪れず、イライラして眠れなかった経験はありませんか？そんなときは思い切って起きておくことも一つの方法です。

要は眠くなるまで心を落ち着かせ、眠気がやって来るのを待ってみるのです。この際、やってはいけないことは、激しい運動や食事、それに熱いお風呂に入ること。寝る前にすると体温を上げてしまい、かえって興奮状態になって眠気を妨げてしまいます。

リラックスできる音楽を聞いたり、好きな本を読んだりして、心を落ち着かせてみましょう。また、部屋の照明も、橙色の電球やほのかでやさしい照明に切り替えると睡眠ホルモンの分泌が促進され、眠りにつきやすくなります。

そして、ポイントは寝た時間が遅くなったとしても、いつもの時間に起きること。朝起きて、朝日を浴びてから14～16時間後に睡眠ホルモンが分泌され、眠気が生じるようになります。つまり、起きた時間でその日眠れる時間が決まってくるのです。

1日くらい睡眠が足りなくても、健康を害することはありません。規則正しい生活リズムを維持することのほうが大切です。

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

ノースモークたんば
『受動喫煙の防止』

兵庫県では、今年4月から受動喫煙防止条例が施行されました。公共の場での禁煙風景に、変化を感じる方も多いのでないでしょうか？

主流煙（※1）は副流煙（※2）より刺激性が強いため、副流煙を吸い込む受動喫煙では、短時間でも頭痛、目やのどの痛み、血圧の上昇が見られ、長期間続くと心疾患や脳血管疾患の危険性が高まります。また、成長過程の子どもに関しては、さらに影響が大きくなり、特に、妊婦さんがタバコの煙を吸うと、早産や胎児の低体重出産の危険性が高まります。

※1 喫煙者がフィルターを通して直接吸い込む煙
※2 タバコの火のついた部分から出る煙

禁煙成功のヒント

①禁煙前に自分の喫煙パターンを記録する
②タバコ、灰皿、ライターをすべて捨てる
③冷たい水を飲む・ガムをかむなどして口さみしさをやわらげる代用品を見つける
④禁煙補助薬を使う（ニコチンパッチ・ニコチンガムは薬局で購入可能）
⑤保険診療が可能な医療機関を利用する

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
9月6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～
9月12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～
9月24日（火）午後2時～4時
ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約

申問介護保険課（春日庁舎内）☎74 - 0368

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談（前日正午までに要予約）
9月11日（水）　午後1時30分～3時30分

＊こころの健康相談（前日正午までに要予約）
9月26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

＊身体障害者相談会（予約不要）
9月10日（火）午前9時～正午　ハートフルかすが
9月11日（水）午前9時～11時30分　市島支所
9月24日（火）午後1時～3時　氷上健康福祉センター
午後1時30分～3時30分
青垣住民センター

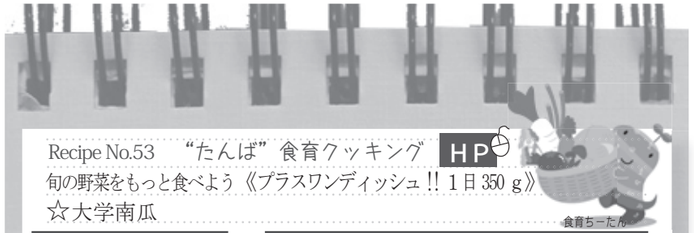
申問生活支援課（春日庁舎内）☎74 - 0222

9月の健康相談

4日（水）山南住民センター
5日（木）柏原支所
11日（水）春日住民センター
17日（火）市島支所
25日（水）氷上保健センター
27日（金）青垣住民センター

［受付時間］午前9時30分～11時
※予約優先 / 予約は健康課へ
問健康課（氷上保健センター内）
☎82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。



Recipe No.53　“たんば”食育クッキング　HP
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350 g》
☆大学南瓜

食育ちーたん

＊材料（4人分）

かぼちゃ	240 g
油	大さじ1
＊みりん	大さじ1/2
＊しょうゆ	大さじ1/2
＊砂糖	大さじ1/2
黒ゴマ	少々

＊つくり方

①かぼちゃは種とワタを取り除き、小さめに切りそろえる
②フライパンに油を熱し、かぼちゃを入れて、焼き色が付いて軟らかくなるまでひっくり返しながらじっくりと焼く
③焼きあがったら＊の調味料を加え、全体にからめて味がなじんだら火を止める
④器に盛り、ゴマをふりかける

1人分：エネルギー 99kcal

★栄養士からの一言
かぼちゃはβ－カロテンが豊富なほか、ビタミンC、Eなど抗酸化成分が豊富に含まれる栄養価に優れた野菜です。

丹波市夜間健康相談ホットライン

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

兵庫県いのちと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」9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

月	火	水	木	金	土	（休日昼間）休日診療所 日
						1 ㊡ 前田啓志（整形外科）
2 松本好弘（小児科）	3 上田明徳（外　科）	4 平島　顕（整形外科）	5 柏原日赤	6 田中庸生（外　科）	7	8 ㊡ 安井不二男（心療内科）
9 中澤　敏（内　科）	10 久保田孝則（内　科）	11 野上壽二（内　科）	12 柏原日赤	13 芦田　孔（内　科）	14	15 ㊡ 中澤　敏（内　科）
16 高見寿美 ㊡（小児科）	17 高見寿美（小児科）	18 長澤　進（内　科）	19 柏原日赤	20 岩崎良一（外　科）	21	22 ㊡ 香良病院（精神科）
23 上田明徳 ㊡（外　科）	24 三浦博幸（内　科）	25 中川泰洋（内　科）	26 柏原日赤	27 宮崎直之（外　科）	28	29 ㊡ 田中庸生（外　科）
30 田中　潔（内　科）						

※休日応急診療所へ来院前には☎72 - 2480までお電話ください。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。

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。