タバコをやめて質のよい睡眠を！
～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

寝つけないときに、ついタバコに火をつけてしまう人がいますが、これは逆効果。脳を覚醒させ、寝つきを悪くしてしまいます。タバコに含まれるニコチンは刺激が強く、早く脳に到達します（吸ってから10秒以内に到達します）。また、タバコを吸う人は、吸わない人に比べて、眠りに落ちるまでの時間が15分程度長いという調査結果もあります。

喫煙者のほうが夜中に目を覚ましやすい傾向があり、睡眠時間の長さも短くなる傾向があります。実はニコチンはコーヒーに含まれるカフェインよりも強い興奮剤で、あらゆる薬物の中でも中毒性は非常に高いレベルに分類されます。ニコチンにはアドレナリンの分泌を促して脳を覚醒させる働きがあり、血圧や心拍数も上がってしまいます。寝つきが悪くなり、眠れたとしても質のよい深い眠りを得ることはできません。

質のよい睡眠のためにも、少なくとも寝る1時間前はタバコを吸わないようにしましょう。

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

健康相談に来てみませんか？

「血圧が高いけど、何に気をつけたらいいの？」など、健康に関して気になることはありませんか？

月に1回、各地域の住民センターや支所で保健師、栄養士が1人30分程度の相談に応じます。

【相談内容の例】
○最近ぐっすり眠れない
○健診などで生活習慣の見直しが必要と言われたけど、具体的にどうしたらいいの？
○食事に関する相談
○タバコをやめたいけどやめられない
○こころの相談
など、健康に関することならどんなことでも相談に応じます。心身の健康づくりに向けて、お気軽にご利用ください。

薬と健康の週間　10月17日（木）～23日（水）

おくすり手帳を持ちましょう

○くすりの重複やよくない飲み合わせ、副作用を未然に防ぐことができます
○あなたのくすりの情報を的確に伝えることができます
○病気の早期治療、適正なおくすりで症状を改善し、健康寿命を延ばしましょう！
○薬についての相談は、医師、薬剤師等の専門家に！

「薬と健康の週間」市民講演会
CKD（慢性腎炎）を知っていますか？

■とき /10月20日（日）
　午後1時30分～3時30分
■ところ / ゆめタウンポップアップホール
■講師 / 中山寺いまいクリニック
　院長　今井圓裕（えんゆう）先生

問丹波市薬剤師会 ☎72 - 0175

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
10月4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～
10月10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～
10月22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）
10月9日（水）　午後1時30分～3時30分
10月27日（日）　午前10時～12時（※1）

＊こころの健康相談（前日正午までに要予約）
10月24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
（※1）ただし、10月27日（日）の知的障害者相談は、柏原住民センターで開催（予約不要）

＊身体障害者相談会（予約不要）
10月8日（火）午前9時～正午 / ハートフルかすが
10月9日（水）午前9時～11時30分 / 市役所市島支所

申問生活支援課（春日庁舎内）☎74 - 0222

10月の健康相談

2日（水）山南住民センター
4日（金）柏原支所
9日（水）春日住民センター
15日（火）市島支所
23日（水）氷上保健センター
25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

訂正とお詫び

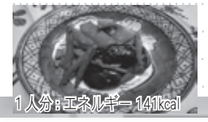
8月20日号「健康・栄養相談のご案内　ノースモークたんば」の記事において、「主流煙は副流煙より」となっていましたが、正しくは「副流煙は主流煙より」です。
訂正してお詫びいたします。

Recipe No.54　“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》
☆秋なすとサヤインゲンの味噌炒め

食育ちーたん

＊材料（4人分）

豚肉（もも薄切り）	100g
A ＊塩・コショウ	少々
＊酒	大さじ1/2
＊片栗粉	小さじ1弱
なす	2本
インゲン	60 g
にんじん	60 g
土生姜	少々
サラダ油	大さじ1と1/2
B ＊みそ	大さじ1と1/2
＊しょうゆ	小さじ1
＊酒	大さじ2
＊砂糖	小さじ1


1人分：エネルギー141kcal

＊つくり方
①なすのヘタを切り落とし、縦半分に切って乱切りにする
②インゲンの筋をとって斜めに切りそろえる
③にんじんを短冊に切る
④豚肉を一口大に切りAで下味をつけておく
⑤フライパンに油を熱し、みじん切りにした生姜と豚肉を炒める
⑥肉の色が変わったらなすを加え、全体に油がまわったらインゲンとにんじんも加え、火が通るまで炒める
⑦Bの合わせ調味料を回し入れ、全体にからませる

★栄養士からの一言
サヤインゲンに含まれるリジンやアスパラギン酸は疲労回復や体の組織の修復をしてくれます。

丹波市夜間健康相談ホットライン

［相談時間］午後7時～午前0時
フリーダイヤル 0120 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」10月の当番医

（敬称略）

みんなで守ろう！ 地域医療 HP

（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						（休日昼間）休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
	1 船坂眞里（外科）	2 松本好弘（小児科）	3 柏原日赤	4 上田明徳（外科）	5	6 ㊡ 大塚病院（内科）
7 中澤　敏（内科）	8 田中庸生（外科）	9 平島　顕（整形外科）	10 柏原日赤	11 芦田　孔（内科）	12	13 ㊡ 三浦博幸（内科）
14 船坂眞里 ㊡（外科）	15 久保田孝則（内科）	16 野上壽二（内科）	17 柏原日赤	18 岩崎良一（外科）	19	20 ㊡ 大森康宏（外科）
21 高見寿美（小児科）	22 三浦博幸（内科）	23 長澤　進（内科）	24 柏原日赤	25 宮崎直之（外科）	26	27 ㊡ 中川泰洋（内科）
28 田中　潔（内科）	29 船坂眞里（外科）	30 中川泰洋（内科）	31 柏原日赤			

※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。

※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。