



☆  
☆  
☆

環境を整えて快適な睡眠を  
～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

部屋の温度や湿度は体温調節の仕組みを通して寝つきや睡眠の深さに影響します。高温多湿の環境では、寝入りが難しく、途中で目が覚めることが多くなります。夏に良好な睡眠ができる室温環境は、室温 26℃、湿度 50～60%といわれています。理想的な温度環境では睡眠中に体温が低下していきます。

体温には 24 時間のリズムがあり、18 時から 20 時ごろに最も高くなります。以降、体温は脳を休めるために低下し、午前 3～5 時に最も低くなります。その後、再び上昇しはじめた 2～3 時間後に目が覚めます。このように、睡眠前半に冷房や扇風機などをつけた場合は、後半の途中で目が覚めることがあっても、前半の深い睡眠が妨げられず、良好な睡眠が保たれます。しかし、後半に冷房などを付けると、体温が下がり過ぎた状態で目が覚めるため、疲労感やだるさが残ります。

寝る前に冷却枕で体温を下げる、また、観葉植物を置いたり、日中に遮光カーテンをしたりして室温を下げても、高温多湿による睡眠不足や体の冷やし過ぎによる起床時のだるさを避けるための有効な手段です。

☆☆☆☆

保健師・栄養士による

## 健康・栄養相談のご案内

### 「お酒との上手なつき合い方」



お酒は「百薬の長」といわれますが、飲み過ぎると肥満や高血圧、さらには脂肪肝、アルコール肝炎を引き起こしてしまいます。

#### お酒の適量とは？

お酒の適量は、1 日平均純アルコール量で約 20 g までとされています。これは、健康な成人男性が約 3～4 時間で分解できる量です。適量の目安は日本酒なら 1 合、ビールは中瓶 1 本、焼酎は 0.6 合、ワインは 1.5 杯です。ただし、体質的にお酒の弱い人や女性は、分解にさらに時間がかかりますので、この目安はだれにでもあてはまるわけではありません。

#### お酒と上手に付き合う方法

- ①週に 2 日は休肝日を設ける
- ②おつまみを工夫する  
お酒を飲むと食欲が増進され、ついつい食べ過ぎてしまいます。揚げ物より焼き物、煮物より蒸し物、洋食より和食、塩味より酢の物がおすすめ。
- ③夜 12 時以降はお酒を飲まない  
夜中までお酒を飲むと翌日にアルコールが残った状態になりかねません。
- ④睡眠薬代わりの寝酒は避けましょう  
アルコールには、入眠作用がある一方で、深い眠りを妨げる働きもあります。

未成年の飲酒は、体に悪影響が出やすいため、法律で禁止されています。妊娠中の方は、飲酒をやめましょう。また、授乳中の方、服薬中の方はお酒を控えましょう。

☎健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567



## 9 月の健康相談

3 日（水）山南住民センター  
10 日（水）春日住民センター  
11 日（木）柏原支所  
16 日（火）市島支所  
18 日（木）氷上保健センター  
※「減塩相談」を同時開催（要予約）  
24 日（水）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  
☎健康課（氷上保健センター内）  
☎ 82 - 4567

事前に相談日・内容  
などのご連絡をいた  
だきますと、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。

Recipe No.64 “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》  
☆白身魚とズッキーニの中華蒸し



*材料（4 人分）	*つくり方
白身魚 4 切れ	①魚に酒をふる
ズッキーニ 1/2 本	②ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんの長さを そろえてせん切りにする
玉ねぎ 1 個	③ボウルに分量の調味料を合わせ、②の野 菜を加えて混ぜ合わせる
にんじん 1/2 本	④器に①の魚を入れ、上から③を調味料 ごとかける
酒 大さじ 2	⑤蒸気がたった蒸し器に④を入れ、蓋をし て 10 分程度蒸す
*合わせ調味料	
オリーブオイル 大さじ 1 と小さじ 1	
酒 大さじ 1 と小さじ 1	
酢 大さじ 1 と小さじ 1	
砂糖 小さじ 2	
ごま油 小さじ 2	
塩 少々	



★栄養士からの一言★  
ズッキーニは見た目がきゅうりに似てい  
ますがかぼちゃの一種で、カリウムやカ  
ロテン、ビタミン B 類が豊富です。



1 人分：エネルギー 130kcal ・塩分 1.3g

## 兵庫県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					（休日昼間） 休日診療所	
月	火	水	木	金	土	日
1 野上壽二 （内 科）	2 長澤 進 （内 科）	3 田中康生 （外 科）	4 柏原日赤	5 松本好弘 （小児科）	6	7 ⑧ 上田明德 （外 科）
8 里 博文 （皮膚科）	9 田中 潔 （内 科）	10 久保田孝則 （内 科）	11 柏原日赤	12 宮崎直之 （外 科）	13	14 ⑧ 長澤 進 （内 科）
15 岩崎良一 ⑧（外 科）	16 船坂眞里 （外 科）	17 平島 顕 （整形外科）	18 柏原日赤	19 三浦博幸 （内 科）	20	21 ⑧ 石井辰二 （心療内科）
22 上田明德 （外 科）	23 丹羽正夫 ⑧（耳鼻咽喉科）	24 中川泰洋 （内 科）	25 柏原日赤	26 岩崎良一 （外 科）	27	28 ⑧ 中澤 敏 （内 科）
29 田中康生 （外 科）	30 中澤 敏 （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。

## 地域医療 HP



※当番医は変更になることがあ  
ります。また、診療はあくまで  
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。