

# 心身の健康にとって 欠かせない睡眠

睡眠時間が足りないとイライラが募ったり、集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや事故などの原因になります。それ以外にも、寝不足の状態が続くと血圧が高くなったり、血糖値が上がったり、免疫力が低下し、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。

## 不眠と睡眠不足の違い

▼不眠とは  
睡眠に充てる時間が十分あるにも関わらず、床に入ってもなかなか寝付けなかったり、夜中に何度も目が覚める様な状態のこと。また、明け方早くに目が覚めて、その後眠れないことや眠りが浅くて眠った感じがしないこともあります。

▼睡眠不足とは  
床に就きたくても就けずに、十分な睡眠時間を確保できないこと。

## 不眠とうつ病の密接な関係

よく眠れない人が注意したいのが、不眠とうつ病の関わりが非常に深いことです。うつ病は、自分ではなかなか気付きにくく、知らないうちに症状が進行してしまうことが少なく

### 快適な睡眠を得る 生活習慣のポイント

- 定期的な運動習慣
- 朝食はしっかり・夕食は腹八分目
- 睡眠時間にこだわらない
- 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
- 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
- 昼寝は短く

自殺を考えたり、実際に行動をおこしたりすることもあります。まだ大丈夫、もっと頑張れると思いつつ結果ですから、こじらせないうちに早く対処することが大切です。

## 心地よい睡眠を確保するために

▼睡眠時間にこだわりすぎない  
睡眠時間の理想は、1日8時間と思われがちですが、適正な睡眠時間には個人差があります。また、眠れない時には、無理に眠ろうとしないことも必要です。

▼朝は毎日、同じ時間に起床する  
休日もなるべく普段と同じ時間に起床するような生活を心がけましょう。

## 不眠とアルコール 睡眠薬代わりの寝酒は危険

▼就寝前には心身をリラックス  
音楽や読書、ぬるめのお湯での入浴や軽いストレッチをし、できるだけ心身をリラックスさせましょう。

アルコールを飲むと眠気を催しますが、睡眠の質は悪くなり、夜中に目が覚める原因ともなります。利尿作用もあるため、途中で起きてしまうことがますます多くなり、かえって眠れないことが多くなります。

また、徐々にたくさんお酒を飲まなければ眠れなくなってアルコール依存症につながる可能性もあります。もちろん、肝臓にもよくありません。

# 3月は自殺対策強化月間です 早く気付いて！心の病気

## 自分や身近な人の様子がいつもと違うなと感じたら

「うつじゃない？」には答えられなくても「ちゃんと眠れている？」には答えられる。「ちゃんと眠れている？」は尋ねやすく、答えやすい質問です。家族や友人、同僚の不調に気付いたら一言声を掛けてみましょう。

大切な人の不調に気付いたら声を掛け、支え合うことが生きる支援につながります。大切な人を失った悲しみは、家族や友人など周りの人に心の傷をもたらします。

自殺は、決して一人の問題ではありません。自殺予防はみんなで取り組む問題です。もしも、身の周りに命を絶とうと考えている人がいたらその人に寄り添い、支えていけるのは私たち一人一人です。「気付き」「傾聴」「つなぎ」「見守り」をキーワードに、みんなで身近にいる大切な人の命を支えましょう。

1 気付き  
家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける。

2 傾聴  
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。

3 つなぎ  
早めに専門家に相談するよう促す。

4 見守り  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

悩みごとは一人で抱え込まないことが大切です。悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も分らないこと、迷っていることがあれば、次の専門機関に相談してください。

▼健康福祉課 ☎66・2111  
こころの相談（内線158）  
介護の相談（内線155）  
8時30分～17時15分  
（土・日・祝日は休み）  
▼盛岡のちの電話  
☎019・654・7575  
12時～21時（日曜日は18時まで）



## 自殺予防活動地域サポーター「みんなの話」のご紹介

町には、民間レベルで自殺予防活動に取り組むボランティア団体「みんなの話」があります。約2カ月に1度のペースで会合をもち、主に自殺予防啓発活動を中心に活動しています。

また、保健センターの入浴サービスにあわせて月1回、利用者とお話ししたり、輪投げなどゲームを行ったりしています。

活動に興味のある人は、健康福祉課 ☎66・2111（内線158）までご連絡ください。

## 自殺予防啓発活動 3月の取り組みについて

のぼりを町内55カ所（医療機関、保育・福祉施設、商工農林関係機関など）に設置をお願いして普及啓発を図ります。

## お気軽にご相談ください こころの健康相談のお知らせ

保健センターでは、精神科医による個別無料相談を年4回行っています。「眠れない」「やる気が出ない」「訳もなく気分が落ち込む」などの症状は、こころが危険信号を出している可能性があります。一人で悩まずに早めに相談することが解決の第一歩です。なお、家族からの相談も受け付けています。

- ▶日 時 3月7日(金) 13時30分～15時30分
- ▶場 所 保健センター
- ▶費 用 無料
- ▶連絡先 健康福祉課 ☎66-2111（内線158・159）  
※保健師は随時相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。