

睡眠障害について

健康づくりのアンケートや健診の問診の時に、不眠でつらいという声をよく聞きます。睡眠障害にはいろいろな状態がありますので、生活の支障がある場合には受診をお勧めします。



不眠症	なかなか寝つけない『入眠困難』夜中に何度も目覚める『中途覚醒』眠りが浅く熟睡出来ない『熟眠障害』まだ睡眠が足りないのに朝早く目覚める『早期覚醒』などがあります。 また、痛みや痒み、呼吸困難や排泄などの身体疾患による不眠、精神疾患、特にうつ病による不眠もあります。うつ病の場合、入眠困難、中途覚醒、熟睡感欠如、休息感欠如、朝の離床困難が合併してくるなどあり、適切な診断・治療が必要です。薬の副作用による不眠の場合もあります。 認知症や脳血管疾患などの頭部の病気による場合は、睡眠の機能が障害している場合と神経等の身体疾患の場合があり、認知症では夜間の問題行動を起こす場合もあります。
過眠症	昼間の眠気が強く仕事や学習などの日常生活に支障をきたすもので、日中に眠気症状がでる一過性の場合と、他の睡眠障害の結果として出現する場合があります。周囲から怠け者と見られたり仕事のミスにつながるなどの支障がでる場合もあり早期診断・治療が必要です。
概日リズム睡眠障害	交代勤務、シフト勤務により体内リズムの合わない時間に眠らざるを得ず睡眠障害を起こすものです。光環境の時間を調整するなどして、夜勤後の休息への対処法が必要です。夜型の生活を続けたことで睡眠時間帯が毎日約1時間づつ遅れていってしまうタイプもあります。
閉塞性睡眠時無呼吸症候群	睡眠中に舌が下がり気道が狭くなり大きないびきや呼吸停止が起こるもので、過眠症の原因にもなります。
睡眠時遊行症、睡眠時驚愕症	5歳頃からの小児期に多く、寝返りとともに起き上がったたり、歩き回る、悲鳴や叫び声をあげる症状で、行動を止めようとすると完全に覚醒できず混乱し暴れてしまう場合もあります。
レム睡眠行動障害	50歳～60歳代以上に多くみられ、レム睡眠状態になるたびに手でまさぐるような動き、叫ぶ、泣く、笑う、殴る、蹴る、歩く等があり、ゆすったりすると目覚めます。レビー小体型認知症の初期等にみられ、診断された場合には薬物治療が必要です。

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎22-3115



からだにいいはなし

下の血圧が高くなるとどうなるの？

前回、血圧が高くなる要因が異なる、その違いをおはなしました。

下の血圧が高くなるとこんなリスクがあります。

下の血圧は正確に言いますと、”**心臓が血液を送っていない時の数値**”です。それなのにその数値が高くなるということは、言い換えれば血管の流れが悪くなっている。つまり血管の状態が良くないのです。血管の状態が良くないとどうなるか？

そのまま放置すると「動脈硬化」が進行します。

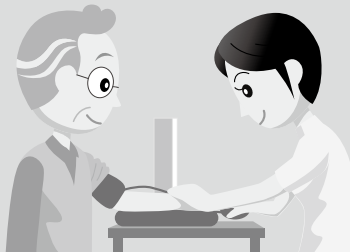
そして、

- ・心筋梗塞
- ・脳卒中
- ・脳梗塞・・・etc

といったかなりリスクの高い疾患に罹る恐れがあります。

下の血圧が高いのってとっても怖いのです。

四万十町国保大正診療所
石井隆之・岡聡司・大川剛史



information

お知らせ



保健カレンダー

月 日	事業名	場 所	時間(受付時間)	月 日	事業名	場 所	時間(受付時間)
3月 16日(水)	ひまわり相談(※)	十和保健センター	9:30～11:30	4月 6日(水)	乳幼児健診	十和保健センター	午後(対象者に個別通知)
	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)		12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)
	400mL献血	十和地域振興局 大正地域振興局	10:00～12:00 13:30～16:00	11日(月)	赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談		13:30～16:00
18日(金)	ひまわり相談(※)	大正健康管理センター	13:30～16:00		2歳6か月児健診	役場本庁東庁舎	午後(対象者に個別通知)
22日(火)	400mL献血	役場本庁東庁舎	10:00～12:00 13:00～16:00	27日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

あったかふれあいセンター便り

あったかふれあいセンターくぼかわ(窪川地域)

あったかふれあいセンター「くぼかわ」は、高齢者から子どもまで、また、健康な方から障害のある方まで誰もが集い、交流できる場所を目指して取り組んでいます。

昨年の12月25日には、地域の皆さんと忘年会を開催しました。約80人の来場者があり、窪川民謡クラブさんの踊りで、会場も盛り上がり1年の締めくくりとなりました。また、毎月15日には、「つどってカレー」(お昼12:00から13:00まで地域の皆さんが集まって一緒にカレーを食べる)を開催していますのでぜひご参加お待ちしております。詳しくは、センター内に掲示していますので、いつでも気軽にお立ち寄りください。

当センターへご自分で来れない方は、週1回の送迎対応もしていますのでお気軽にご連絡ください。

★場 所 四万十町琴平町3番8号「リハデイサービス フィット」2階

★開所日時 月曜日～金曜日(祝祭日も開所) 午前10時～午後5時



▲忘年会の様子

町内のサロン 4月の予定

窪川地域生きがいサロン		十和地域生きがいサロン		大正地域ふれあいサロン	
1日(金)	社会福祉センター	4日(月)	古城生活改善センター	1日(金)	下道集会所(学校)
5日(火)	ふるさと未来館	5日(火)	旧昭和農協2階	4日(月)	北ノ川集会所
15日(金)	桧生原井細の里	8日(金)	井崎集会所	6日(水)	江師改善センター
19日(火)	影野町民会館	12日(火)	川口集会所	7日(木)	瀬里集会所
22日(金)	沖代部落集会所	14日(木)	十和の里	11日(月)	大正健康管理センター
26日(火)	口神ノ川集会所	19日(火)	旧昭和農協2階	12日(火)	奥打井川集会所
		21日(木)	奥大道生活改善センター	14日(木)	下津井集会所
		28日(木)	十和の里	15日(金)	上宮集会所
				18日(月)	中津川憩いの家
				20日(水)	大正橋集会所

【お問い合わせ先】
あったかふれあいセンターくぼかわ
☎29-6112
携帯 ☎080-4080-3688

【お問い合わせ先】
あったかふれあいセンター十和
☎28-5371
※3月末までの連絡先となります。
4月からは、☎28-4938まで

※調整中の為変更になる場合があります。

【お問い合わせ先】
あったかふれあいセンターやまびこ
☎29-4888