

＋保健師からの健康アドバイス

# 良質な睡眠をとって春を乗り切ろう！

今月の担当  
北檜山区  
清水美千子です



少しずつ日も長くなってきた、ほかほかと春の日差しを感じられるようになってきました。寒さから解放されたせい、眠っても眠っても眠たい！なかなか寝付けない、という人も多いのではないのでしょうか？

## ●春はたっぷり寝ましょう

春が眠たいのは単に気温の変化が理由ではなく、私たちの身体のメカニズムにも理由があります。日が短くて寒かった冬の時期は、日照時間の短さや寒さに対応するため私たちの身体は代謝を上げていました。そして春になると日照時間が長くなり温かくなるにつれて少しずつ代謝が下がってきます。

## ●心の安定は長い眠りから

このような季節の変わり目は、身体バランスがとりづらく、体調を崩す人が多くなります。だからこそ春はたっぷりと睡眠をとれ、夏に向けて準備をしていかなければいけません。春の眠気は、気持ちが悪くおきています。質ではなく、身体が必要としているために起きています。質の良い睡眠をとって心身ともに快適に過ごしましょう。

## ●良い睡眠は光がキーワード

眠りには比較的浅い眠りで身体を休ませるレム睡眠(身体の睡眠)と深い眠りで脳を休ませるノンレム睡眠(脳の睡眠)の2種類があります。これが一晩の睡眠の中で90分おきに交互に繰り返されています。新しい環境におかれることの多い春、それに伴い、心が疲れやすくなってきます。つらいこと、悲しいことは良質な睡眠をとることで和らぐことができます。ぜひ自分の睡眠を見直してみてください。

強い光、明るい光を夜に浴びないようにしましょう。身体が「昼間」と錯覚して目を覚ましてしまいます。就寝が近づくにつれて照明を少しずつ暗くしていくことが理想です。



## コリドール交流情報館 行ってみよう！となりまち

長万部町  
心身をリフレッシュ

長万部岳山開き登山会

森林浴を楽しみながら、健康づくりの一環として気軽に登山しませんか。春の長万部岳には様々な発見があります！●日時/5月29日(日)午前8時/福祉センター前集合・出発●参加費/1,000円(保険料含む)●参加締切/5月26日(水)●申込・お問い合せ先/長万部町山岳会事務局・五十嵐宅(☎01377・2・39956)

### 八雲町

噴火湾を見下ろし心地よい汗を!!

噴火湾パノラマパーク

パークゴルフ場!

噴火湾パノラマパークパークゴルフ場は、噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しめます。眺めの良いロケーションもさることながら、コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちよっと不安な方まで楽しめるファミリーコース(9ホール)は、誰もが安心してプレーしていただけます。ご家族やご友人、お仲間と一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください●営業時間/日中(日没(チケット販売17時まで))●利用料金/500円、シューズ券も用意しています●コース/全45ホール●定休日/毎週月曜日●場所/八雲町浜松●問い合わせ先/噴火湾パノラマパーク(☎01377・655-6030)

### 八雲町熊石地域

あわびを堪能

第17回熊石あわびの里

フェスティバル

「あわび」がメインの食のお祭り。あわび食材の料理販売やあわびイッキ焼きコーナーなど色々な「食」が格安で味わえます。活あわびが当たる宝もちまき・スケッチウツララリーング・お楽しみ抽選会など、内容盛り沢山。また、「新田親子」による津軽三味線演奏やパフォーマンズグループ「ピラック」のエンターティナーが楽しめます。●日時/5月15日(日)午前9時30分●場所/熊石青少年旅行村●問合せ/熊石あわびの里フェスティバル実行委員会/013998・2・3111

## ● 寝酒は危険信号！

アルコールを飲むことが寝つきが良くなることは確かですが、眠りが浅く夜中に目を覚ましてしまうことが多いです。睡眠のリズムが乱れてしまうためこのような事がおこります。また、寝酒を習慣にしていると、そのうち大量のアルコールをとらないと眠れなくなってしまうこともあります。寝

つきが悪く、ついついアルコールに頼ってしまっている人は一度病院に行き医師と相談をしてみてください。

人間には体内時計があり、夜になれば眠くなり、朝には目覚めるという活動サイクルをもっています。

朝、目覚めたときに目に太陽の光を入れることで、脳の体内時計が感知するのです。

この時点から、ホルモンの分泌により、一定時間がたつと眠気がく

るようになっていきます。

夜良い寝付きができるためには、朝、たつぷりと太陽の光を浴びることが大切なのです。また、昼間には、活動をしっかりととして、身体を適度に疲れさせることも、良い睡眠に効果的です。

待ちに待った春を健康に過ごすために、身体の声聞き逃すことなく睡眠をとるようにしましょう。

■お困りのことがあれば、気軽にご相談ください

■北檜山区 健康センター 保健師  
☎01377・84・5485

■瀬棚区 瀬棚総合支所 保健師  
☎01377・87・3311

■大成区 大成総合支所 保健師  
☎01398・4・5511



## あなたの睡眠度チェック

次の項目について、5段階で評価してみましょう。

- 1：一度もない      2：たまに      3：時々  
4：しばしば      5：ほとんどいつも

- 寝つきが悪い
- 入眠するまで1時間以上かかる
- 夜中に4回以上目がさめる
- いったん目が覚めるとなかなか眠れない
- 朝、目が覚めるのが早すぎる
- よく眠れないのではないかと心配だ
- 眠れるようにアルコールを飲む
- 横になっていると、脚が落ち着かなかつたり、あるいはけいれんする感じがする
- 朝起きるのがつらい
- 目覚めた時だるい
- 眠ってもすっきりしない
- 長い間床に入っていたのに十分な睡眠時間が取れていない
- 眠っても日中に疲れが残っている

\*チェックしたうち、4または5が2つ以上あった場合は、医師に睡眠について相談した方がよいでしょう。

## ◆今金町

### 『奥美利河温泉山の家』

4月29日オープン(予定)

奥美利河温泉「山の家」オープン(予定)冬期間閉鎖されていた奥美利河温泉「山の家」が4月29日にオープン予定です。●日帰り入浴/大人300円・小人150円●宿泊/大人5,557円・小人4,777円※オープンについては電話にてご確認ください。なお、ゴールデンウィーク期間の宿泊は割増料金となります。●お問い合わせ/クアブラザビリカ(01377・833・7111)

### せたな町北檜山区

### 『第39回玉川公園水仙まつり』

ゆるやかな丘の斜面いっぱい、約30種類30万株の水仙が花開く玉川公園。そよ風に揺れる水仙たちが囲まれて、春の1日を家族や仲間と過ごしてみませんか!●日時/5月8日(日)午前11時〜午後2時●内容/歌謡ショー(フスト)/ジंकウスタイル・大橋美月)、檜山北高等学校吹奏楽局コンサート、郷土芸能、宝入り餅まき、ロードレース大会ほか●問い合わせ先/■せたな観光協会01377・844・5406

### せたな町瀬棚区

### 初心者・団体も大歓迎!

### B&G海洋センター艇庫オープン

5月1日(日)よりB&G海洋センター艇庫がオープンします。ヨットやカヌー、ウインドサーフィンなどの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。(※月曜休館)●問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所☎01377・877・3322

### せたな町大成区

### キャンプ場紹介『大成野営場』

貝取瀧深谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマへ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。●場所/せたな町大成区貝取瀧●利用料金/高校生以上220円、小・中学生110円●持ち込みテント料/1〜2人用(1張)220円/3〜5人用(1張)550円/6人以上(1張)670円/タープ(1張)500円●問合せ先/せたな町大成総合支所産業建設課農林振興係☎01398・4・5511(内線2131)