保健

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎(72) 8321

保健師だより　眠れていますか？

最近、睡眠で休養がとれない方が増えています。平成23年度に山武健康福祉センター（保健所）で管内の働き盛り世代（40歳代以上）にアンケートを取ったところ、男女とも約3割が睡眠で休養が十分にとれていないと回答しています。

動物実験では完全に睡眠を遮断すると1～2週間で死んでしまいます。これは食べ物を与えない場合よりも短く、睡眠不足が健康に与える影響が大きいことが分かります。睡眠不足は食欲刺激ホルモンを多く出し、食べ過ぎに歯止めが効かなくなったり、血圧が上昇したり血糖値が高くなったりと健康への悪い影響も報告されています。

睡眠は長すぎてもよくありません。寝だめもできません。快適な睡眠のためには時間の長短にこだわらず睡眠の質を高める必要があります。朝の目覚めをよくするため、太陽の光を浴びましょう。体内時計が約24時間になるようにリセットされます。朝目覚めてから約14時間後に睡眠を促すホルモンが出て1～2時間後に眠気が生じてきます。夜中に活動して、日中休むような昼夜逆転の方は、起きた時間に電灯などの人工のもので光を浴びて、体内時計をリセットすることをお勧めします。そうすることで仕事の能率アップにもつながります。

良質の睡眠のために、ぬるめのお風呂（39℃くらい）にゆっくりつかる、ストレッチなどで体をほぐす、リラックスできる音楽を聞くなどがお勧めです。逆に筋トレは交感神経を刺激してしまい寝つきが悪くなってしまいがちです。

また、アルコールは眠りにつきやすくしますが夜中に目覚めてしまうことが多いので避けたほうがよいようです。

睡眠時間は十分とっていても、「寝た気がしない」「夜中に目覚めてしまう」「いびきが大きいといわれる」「昼間眠たくて仕方がない」などのお悩みは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。統計的には肥満の男性に多くみられています。気になる方は耳鼻科に相談してみてください。

よい睡眠、快適な目覚めで健康を保ちましょう。

歯つぴーライフ　全身をむしばむ歯周病

歯周病は、歯の周辺に起こる感染症です。日本人の7割がかかっているとされ、自覚症状が少なく、気付かないうちに悪化していきます。一方、歯周病は近年、がん・肺炎・動脈硬化・糖尿病・早産と低体重児出産・認知症・関節リウマチなどの病気とかかわりがあるとされ、中には命を脅かす病気も含まれています。

歯周病が全身に影響を与える1つの原因は歯周病菌です。歯周病菌は、傷ついた歯茎の内側から血管に入り込み、全身に広がり悪影響を及ぼします。

◇動脈硬化との関係

歯周病は、動脈硬化を促進すると考えられています。動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどがたまることでコブのようなものができ、血液の流れを悪くする状態のことです。動脈硬化が心臓で進むと心筋梗塞、脳では脳梗塞を引き起こす危険性があります。歯周病菌は、血管の壁を傷つけたり、コレステロールのコブができやすくしたりすると考えられており、実際に動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が検出されています。

◇早産・低体重児出産との関係

歯周病の炎症によって作られる物質の1つ、プロスタグランジンは、妊娠している女性の子宮を収縮させ、陣痛を促します。そのため、早産や低体重児出産のリスクが高まります。

◇糖尿病との関係

歯周病の炎症によって作られる炎症性物質は、糖尿病に悪影響を与えます。糖尿病は、血液中の血糖をコントロールしているインスリンの働きが邪魔され、血糖値が上昇する病気ですが、歯周病の炎症により作られた炎症性物質（TNF-α）は、インスリンの働きを邪魔し、糖尿病を悪化させます。

全身の健康のために、今日から歯周病予防に努めましょう。歯周病予防は、規則正しい食事と禁煙、口腔ケアが重要です。補助用具などを使用して丁寧に歯垢を取り除きましょう。またかかりつけ歯科医院を持ち、定期検診と歯のクリーニングを受けることがお口の健康を維持する秘訣です。

栄養士だより　ヘルシー講座

全10回のコースで健康づくりに役立つ内容を楽しく学習しませんか。

▶日時・内容

日　時	学習内容
4月27日(金)10時～12時	開講式・オリエンテーションなど
5月23日(水)9時30分～13時	メタボリック症候群について、塩分測定 調理実習「生活習慣病予防メニュー」
6月13日(水)13時30分～15時30分	お口の健康（ムシ歯・歯周病予防）について 正しいブラッシング方法
7月25日(水)9時30分～13時	日常生活に役立つ救急法 調理実習「夏野菜を使った旬メニュー」
8月22日(水)9時30分～13時	食中毒予防と食品表示について 調理実習「簡単バランスメニュー」
9月20日(木)9時30分～13時	町の健康状況・がん予防について 調理実習「カルシウムたっぷりメニュー」
10月18日(木)9時30分～11時30分	健康運動指導士が教える 「家庭でできる簡単体操」、体脂肪、血圧測定
11月28日(水)9時30分～13時	介護予防講習 調理実習「高齢者の低栄養予防メニュー」
12月20日(木)9時30分～13時	郷土料理にチャレンジ 調理実習「太巻き寿司ほか」
1月24日(木)10時～12時	閉講式、修了証書授与

※日程は変更される場合もありますので、ご了承ください

▶会場＝中央公民館・保健文化センター（4・6・1月）・大網白里アリーナ（10月）
▶講師＝歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士、食生活改善推進員など
▶募集人数＝36人
▶参加費＝年間1，200円
▶申込先＝健康介護課健康指導班　☎(72) 8321

3月の健診・予防接種など

申・問 健康介護課健康指導班　☎(72) 8321

●健診等

事　業	会場	日　時	対　象
乳児健診・BCG	(保)	23日(金)13時～	H23.11月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	6日(火)13時～	H22.8月生まれ
3歳児健診	(保)	5日(月)13時～	H20.9月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)・26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	2日(金)13時30分～15時	
	(農)	13日(火)9時30分～11時	
	(保)	16日(金)13時30分～15時	

●予防接種

接　種	会場	日　程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	2日(金)	13時20分～14時10分
ポリオ		19日(月)	
三種混合		21日(水)、27日(火)	

(保)＝保健文化センター、(中)＝中部コミュニティセンター、(農)＝農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談の対象者には、はがきで通知をしています。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

予防接種

◇日本脳炎

町外の小学校に通う3～6年生の子どもがいる方で、次に該当する場合は問い合わせください。原則として春休みなどの保健文化センターでの集団接種をご案内します。

①幼児期の回数（第1期1・2回目、追加）が終了しておらず、接種を希望する方
②小学校6年生で第2期（4回目）の接種を希望する方

◇ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種

接種を希望する生後2か月～5歳未満の子どもで、申請をしていない方は、この制度の期限が3月31日までですので、早めに窓口にお越しください。4月以降の制度は、3月23日以降に健康介護課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。

▼持ち物＝母子手帳、子ども医療費受給券など住所・生年月日・氏名がわかるもの

◇子宮頸がん予防ワクチン接種

予診票が配布されている高校1年生（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ）・町外の中学校に通う中学生で1回目、2回目の接種を受けていない方は、この制度の期限が3月31日までですので、急いで受けましょう。また、1回目を8～10月に受けた方は、3回目分の予約を協力医療機関にしておきましょう。

▼接種費用＝無料
※町契約医療機関以外で接種を受けると町からの接種費用の助成はありません
※すでに自費で接種を受けた方への償還払いはありません
▼町内協力医療機関＝町立国保大網病院、うじはらクリニック、かめたに耳鼻咽喉科クリニック、季美の森整形外科、きららのくにみどりが丘クリニック、駒込クリニック、斎藤医院、佐久間医院、鈴木クリニック、錦織メディカルクリニック、はにや内科、古内医院、吉原クリニック

◇麻しん風しん混合予防接種

次に該当する方は、接種の期限が3月31日までです。4月以降から定期予防接種の対象外となり、公費負担はありません。

①4月に小学校に入学する幼児（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）で麻しん風しん混合予防接種第2期をまだ受けていない方
②高校3年生相当（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ）で麻しん風しん混合予防接種第4期をまだ受けていない方

▼接種場所
①保健文化センター臨時日程で受けるか、町内接種協力医療機関で予約して接種を受けてください。

〈保健文化センター臨時日程〉
▼日時＝3月28日(水)・29日(木)・30日(金)14時～14時10分
▼町内協力医療機関＝板倉内科医院、うじはらクリニック、駒込クリニック、橋本医院、鈴木クリニック、佐久間医院、はにや内科、みずほ台クリニック、みどりが丘クリニック