快適な睡眠で健康づくり

前回、「その日の疲れはその日のうちに」という題でお話ししましたが、その日の疲れを翌日に残さないためには、ぐっすり眠ってリフレッシュすることも大切です。今回は、睡眠について考えてみます。

睡眠のリズム

睡眠には「体を休めるレム睡眠（浅い眠り）」と「脳を休めるノンレム睡眠（深い眠り）」があり、この2つの種類の睡眠が約90分の周期で繰り返されています。眠りにつくと最初にレム睡眠の状態になり、ここから次第に深い眠りに入っていきます。そして、深い眠りから、また徐々に浅い眠りに戻ります。夜中に目を覚ましたり、夢を見るのはレム睡眠のときです。

効果的な「シンデレラ睡眠」

忙しくてなかなか十分にとれない睡眠時間。でも睡眠時間は多ければいいというわけではありません。重要なのは、「どれだけ快く眠れたか」です。

ポイントは、深夜0時前に眠る「シンデレラ睡眠」。0時前に眠ると、体のリズムの関係ですぐにノンレム睡眠に入ることができ、疲労を回復しやすいのです。

理想の枕を選ぶ

眠っている間はリラックスした自然な姿勢でいることが大切。そこでポイントになるのが枕です。人間が自然に立ったとき、後頭部から首・背中にかけてゆるやかなカーブができます。寝ているときもその姿勢を保ち、首をグラグラさせない枕が理想的。実際に頭を乗せてみて気持ちのよい高さと固さ（素材）の枕を選びましょう。

心地よい睡眠を迎えるために

【寝る前にしたほうがよいこと】

・ぬるめの風呂でゆったりと入浴…副交感神経を刺激して眠りを招きます。
・風呂上りの牛乳…牛乳のカルシウム、トリプトファンなどが眠りを招きます。
・軽いストレッチング…からだの緊張をほぐします。

【寝る前にしてはいけないこと】

・たばこ…ニコチンには覚醒作用があります。
・コーヒーや紅茶…カフェインが目を覚まさせます。
・食べすぎ…胃腸が活発に活動するため、眠りが妨げられます。
・アルコールの飲みすぎ…寝つきはよくても浅い眠りになるため、熟睡感が得られません。

▼大腸の病気で一番気になるのは、やっぱり大腸がんだと思います。癌の中で、男性では胃がんに次いで第2位、女性では乳がんよりも多く第1位です。肺がんとともに近年増えつつある癌ですが、理由として私たちの食事が、高線維、低脂肪の和食から、高脂肪、低線維の洋食にシフトしていった結果ともいわれています。癌といってあきらめてはいけません。どこの癌でも一緒ですが早期に発見すれば90％以上は助かりますので早期発見が一番重要です。

▼早期に発見するには・・・？

まず自分の大便をよく観察することから始めましょう。以前に比べると便の太さ便柱が少し細くなっている、便が少し黒っぽい、少し血が混じっている、便がすっきり出ない（残便感がある）、便秘したかと思うと下痢もする、など。下痢と便秘は一般的に見られる症状で、食あたりや風邪、ストレスでもその症状をきたします。しかし、繰り返す場合は検査が必要です。

この様な症状のある方はまず便の検査です。〝便潜血反応検査〟といって2日間の便を提出してもらいます。便の一部を専用のキットを用いて採取するだけ、という体に負担のない検査です。以前は前日にステーキなどを食べて陽性になることがありましたが、現在はヒトの血液（ヘモグロビン）に特異的に反応しますので、前日の食事は全く問題ありません。

ただし、癌はあっても出血していなければ陽性にならないため、進んだ大腸がんでも10％前後、早期の大腸がんだと約50％陽性にはなりません。この検査のみに頼らずに、自分のおなかの調子、便の観察などで大腸カメラの検査が必要です。検査をしてたまたま癌になりそうなポリープが発見されることも数多くみられます。

大腸がんによって下血や血便が見られる状態でも、自覚症状はほとんどありません。「痛くもかゆくもないから」ということで放置せずに、痔かどうかのチェックも含めて、一度ご相談ください。

市立病院医師
野口　靖彦

平成22年度青少年指導委員決まる

「青少年の健全育成に熱意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成22年度の青少年指導委員71名が決定しました。

青少年指導委員は、4～5人のグループで毎月夜間の巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。広く市民の皆様のご協力をいただき、成果を高めていきたいものです。

公民館名	氏　名	公民館名	氏　名	公民館名	氏　名	公民館名	氏　名	公民館名	氏　名	公民館名	氏　名
山手町	宿里　勉	桜木町	真茅　美利	松　下	山崎　季隆	岩　崎	川野　紀文	駒　水	駒水　美幸		
東本町	井上　智栄	高見町	小川　義隆	下　園	下園　ゆかり	富　岡	水上　靖	真　茅	真茅　祥子		
宮前町	中崎　洋二	汐見町	中釜　潤営	瀬戸口	上窪　卓郎	潟　山	竹内　美和子	牧　園	有園　勇		
日之出町	岩下　和浩	住吉町	加治　秀昭	中　村	中山　健二	東白沢	駒水　紀代美	大　塚	久木田　美鈴		
木　原	清川　恵美子	千代田町	藤野　順子	宝寿庵	杜山　豊実	西白沢	白澤　真奈美	大　堀	遠藤　誠		
岩　戸	神園　文隆	緑　町	泊　弘美	西　堀	原　優子	板　敷	板敷　百合子	下野原	増田　光晴		
折口町	豊留　学	亀　沢	長谷　慎吾	篭　原	山下　貴史	俵積田	俵積田　優子	田　中	畠野　卓郎		
西本町	新屋敷　拓	平田潟	野村　和弘	上竹中	山崎　忠浩	山　崎	山崎　昌子	田　畑	松田　勇一		
港　町	吉松　幸夫	石ヶ嶺	日渡　裕作	道　野	藤田　勝己	中　原	中島　ゆかり	塩　屋	豊巻　亮子		
恵比須町	上釜　十三男	山　口	宮原　昌代	水　流	吉原　ひとみ	瀬　戸	茅野　かおり	火之神	吉永　まり子		
中　町	松崎　伸男	小　園	松野下　兼市	山　下	加治佐　隆一	茅　野	松崎　康男	春　日	七海　睦二		
旭　町	野田　貴	宇　都	宮原　加代子	湯　穴	加治佐　純仁	小　塚	馬込　実枝	田布川	沖園　清任		
泉　町	鮫島　博文	桜馬場	永江　由美子	木　場	東中川　良恵	松　崎	松崎　久美子	金　山	赤木　正勝		
新　町	立石　芳仁	桜山住宅	有村　千史	通　山	道野　竜一	下　山	下山　誠	木口屋	宮崎　秀明		
								界　守	福元　健一		

夏の「郷土（ふるさと）に学び・育む青少年運動」月間
★7月1日～8月31日★

新着本

幸せをはこぶ天使のパン
■宇佐美 総子（著）

下流の宴（うたげ）
■林 真理子（著）

13歳の進路
■村上 龍（著）

ニッポン丸かじり
■地理教育委員会（編）

七夕絵本展　7月15日（木）まで

『星に願いを』あなたの望みがかないますように～七夕、星にちなんだ本をとりそろえて展示・貸出しています～

夏休み映画大会

日時　7月29日（木）　午前10時～
場所　市立図書館 3階

この夏この一冊！「天地明察」冲方 丁（著）

江戸時代、前代未聞のベンチャー事業に生涯を賭けた男がいた。ミッションは「日本独自の暦」を作ること。碁打ちにして数学者・渋川春海の20年にわたる奮闘・挫折・喜び、そして恋！
2010年本屋大賞第1位＆第31回吉川英治文学新人賞受賞作。

「じゃあ、読もう。」
2010年は国民読書年

図書館だより

No.219
市立図書館　72-9254
★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー　7月10日～8月9日

日	月	火	水	木	金	土
					7月	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
8月 1	2	3	4	5	6	7
8	9					

休館日
絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
お楽しみ映画会　午後2時～　3階会議室