

9月10日～9月16日は

■問い合わせ
健康増進課
☎75-33355



自殺予防週間です

わが国の自殺者数は1998年以降、14年連続で3万人を超え、2012年以降も2万7千人を超える状況が続いています。人の「命」は何ものにも代えがたいものです。皆が声をかけ合い、見守り合っで、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しましょう。

健康を保つためには、「栄養」「運動」「休養」の3つが必要！

うつ病や精神疾患とも関係がある「休養」の中の「睡眠」について取り上げます。

睡眠はなぜ必要か？

眠っている間に…

脳では…

- ★ 脳を休めて、日中に得た情報を整理し、学習や記憶の強化を行います。

体では…

- ★ 神経やホルモン濃度の調節を行い、体調を整えます。
- ★ 心拍数や血圧を低下させ、心臓や血管の修正を行います。

つまり、睡眠とは神経などのバランスを整え、「体温調節」や「免疫機能」「精神の正常な機能」など、さまざまな機能を保つ働きを助けてくれるもので、人が生きていく為に、とても大切なものなのです。

状況が揃うと誰でもうつになる

睡眠時の脳の活動 + 神経・ホルモンの失調
= 記憶の固定と体の休息が出来ない
不安・抑うつ・基礎疾患の悪化

不眠～夜中や早朝に目覚めることが続く…

- ・ 常にイライラ・ソワソワして集中できない。
- ・ 日中の強い睡魔～不足の睡眠をとろうとする。
- ・ 風邪がなかなか治らない。すぐ風邪をひく。
- ・ 若くても血圧が上がり始める。

人生の3割は睡眠＝不眠に気づかないでいると？

人それぞれの健康的な睡眠

- ① 必要な睡眠時間は、個人で大きく異なります。自分にとってちょうどよい睡眠時間を知ることが大切です。日中の眠気などがなければ、睡眠時間が足りていることとなります。
- ② なかなか眠れない時は、神経が興奮しているので、まずは眠りにくくなります。30分経っても眠れない時は、いったん「寝床を離れる」方法をとってみてください。
- ③ 熟睡感が得られない場合は、無理に眠ろうとせず、実際に体が必要とする時間だけ布団の中で過ごすようにすることも体にとってよいことです。

工夫をこらしても

眠れないうちは…

2～3週間の持続的な不眠が続くときは、専門の医師を受診しましょう。



こころの健康と関係がある睡眠。自分に合った睡眠時間や体内時計のリセットを行い、心身ともに元気な日常生活を送れるようにしましょう。

- 防ごう自殺！みんなで九州・沖縄一斉電話相談
日時 9月8日(月)～14日(日) 9時～21時
☎73-5060 (佐賀県精神保健福祉センター)
☎73-5556 (佐賀こころの電話)
- 病院には行きたくない 精神科医師に相談したい 病院を受診させるか迷っている
・ 佐賀県精神保健福祉センター (小城市) ☎73-5060 (平日 8時30分～17時15分)
・ 佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市) ☎30-1691 (平日 8時30分～17時15分)
- いろんな相談機関があります
一人で悩んでいる 誰かに話してスッキリしたい
・ 市の「こころ・ストレス相談」(要予約)
・ 市の「健康相談」 健康増進課 ☎75-3355
- 女性が抱える家庭や離婚の問題について
・ アバンセ女性総合相談 ☎26-0018 (火～土 9時～21時 / 日・祝日 9時～16時30分)
・ 婦人相談所 (佐賀市) ☎26-1212 (平日 8時30分～17時15分)
- 「いなくなってしまう」「どうにかなりそうだ」など
・ 佐賀いのちの電話 ☎34-4343 (年中無休 24時間対応)
・ 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337 (毎日 1時～7時)



先月号の特集で「多門市ふるさとハローワーク」の電話番号が誤っておりました。おわびし、訂正いたします。(誤) 74-2144 → (正) 75-2144