

安房健康福祉センターだより

第 40 号
平成29年3月発行

(安房保健所)

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511

(ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

なぜ人は
眠るのか?

睡眠の大切さを忘れていませんか?

1日の3分の1近くを占める睡眠は、心身の疲れを回復し、健康を保つ上で非常に大切なものです。睡眠不足や睡眠障害(睡眠の異常)が、生活習慣病の発症・重症化やメンタルヘルスの悪化、さらには事故などに関係することがわかってきました。快適な毎日を過ごすために、睡眠の役割を知り、睡眠を大切にしましょう。



睡眠指針 12か条

厚生労働省策定「健康づくりのための睡眠指針 2014」より

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



● 寝酒は快眠の敵? 味方?

なかなか寝つけないなどの理由から寝酒を飲む人がいます。寝酒は眠気を誘い、寝つきを改善することもあります。夜間後半の睡眠を不安定にし、かえって熟睡感が得られなくなります。

さらに寝酒が習慣化すると途中で目が覚めやすくなり睡眠時間が減ることもわかっています。質の高い睡眠をとるために寝酒に頼るのは控えましょう。



<問合せ先：地域保健福祉課>

ダニ媒介感染症って知ってますか？

ダニ媒介感染症は、ダニに刺されておこる感染症です。

ヒトからヒトへ感染させることはありません。

春～秋にマダニに刺されておこる『日本紅斑熱』、秋～冬にツツガムシに刺されておこる『つつが虫病』が多く発生しています。

皮膚にダニを見つけたときには

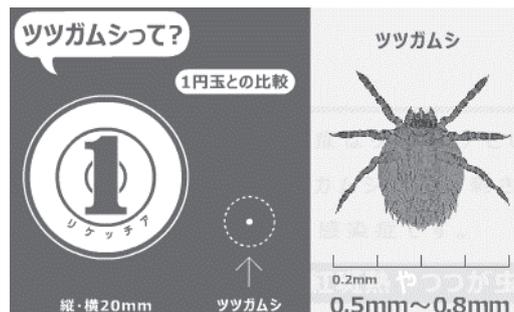
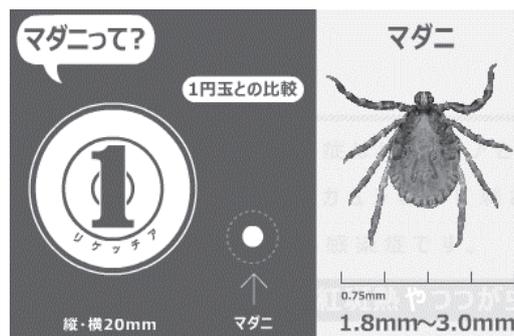
皮膚に付着したダニはつぶさないように取り除きましょう。ただし、刺しているダニはなかなか取れません。無理に引っ張って取ろうとすると、皮膚内にダニの一部が残ってしまう場合があります。

ダニに刺されたとき、症状があったときには

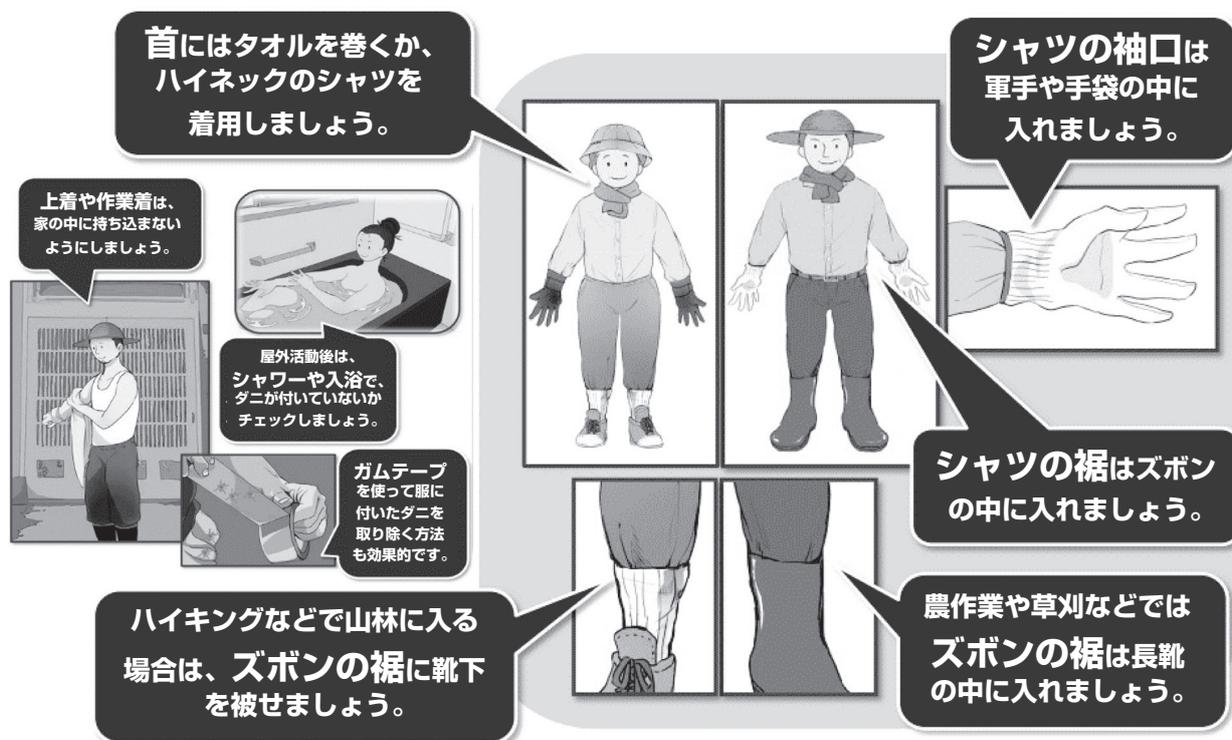
■**潜伏期間**：日本紅斑熱は2～8日、つつが虫病は5～14日

■**主な症状**：高熱、発疹、刺し口が特徴です。頭痛、リンパ節の痛みが現れることもあります。

治療が遅れることで、重症となる可能性がありますので、早めに医療機関を受診しましょう。受診するときには、「ダニに刺された」「ダニに刺されたかもしれない」という情報をしっかりと伝えましょう。



野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！



出典:国立感染症研究所ホームページ (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/sfts/2287-ent/3964-madanitaisaku.html>),

(<http://www.nih.go.jp/niid/Rickettsia/>) を加工し作成

<問合せ先：健康生活支援課>

違法薬物を使うとどうなるの？



薬物乱用で破壊された脳は元には戻りません。薬物を乱用すると、やめたくてもやめられない依存状態に陥ります。「覚せい剤」を乱用すると、幻覚や妄想が現れ、大量に摂取すると死に至ることもあります。「大麻」を乱用すると、幻覚作用、記憶への影響、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こします。

危険ドラッグは「持たない！買わない！使わない！！」

「合法ハーブ」、「お香」、「バスソルト」等と称して販売されている薬物、「危険ドラッグ」による深刻な健康被害や第三者を巻き込んだ事件や交通死亡事故が各地で発生しています。

これらの製品には麻薬等の違法な物質が入っていることもあり、使用すると意識障害、呼吸困難等、有害な作用を起こすことがあります。また、製品によって成分や含有量はまちまちなため、体にどのような悪影響が出るかわかりません！



危険ドラッグは「持たない！買わない！使わない！」

薬物乱用についての相談は

- ・千葉県薬務課 TEL 043-223-2620
- ・千葉県警ヤング・テレホン TEL 0120-783-497
- ・千葉県精神保健福祉センター TEL 043-263-3893
- ・最寄りの警察署、健康福祉センター（保健所）

<問合せ先：総務企画課>

献血にご協力をお願いします

季節の変わり目は風邪等で体調を崩す方が多く、献血者が減少してしまいがちです。安全な血液を安定的に確保するために、献血へのご協力をお願いします。

なお、管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。



<問合せ先：総務企画課>

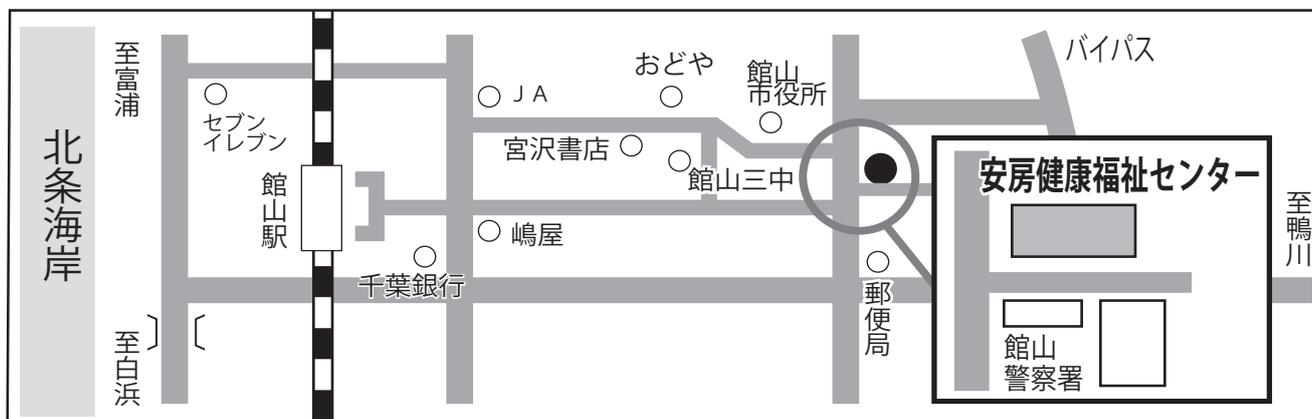
平成 29 年度 健康相談等業務日程表

事業名	安房健康福祉センター（安房保健所）		鴨川地域保健センター	
	実施日	受付時間	実施日	受付時間
精神保健福祉相談（予約制）	予約制		予約制	
思春期相談（予約制）	予約制		予約制	
断酒学級	詳細はお問い合わせください			
児童に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	左記のとおり 安房健康福祉センター （安房保健所）で対応	
ひとり親家庭に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00		
障害者の差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00 （専用電話） 0470-23-6900		
DV相談	電話相談	月曜日～金曜日 9:00～17:00 （専用電話） 0470-22-6377		
	来所相談（予約制）	月曜日 9:00～17:00		
エイズ抗体検査・エイズ相談 （予約制）	毎月第1・第3月曜日 〔5.7.9月は第2・第4月曜日〕	10:00～11:00		
B型・C型肝炎ウイルス検査 （予約制）	毎月第1・第3月曜日 〔5.7.9月は第2・第4月曜日〕	10:00～11:00		
腸内細菌検査	毎週火曜日 〔休日等により下記の日程は実施しません〕 5/2、8/8、10/31、11/21、 12/26、1/2、3/20	9:00～11:00		

※ただし、祝日・年末年始 閉庁時を除く

〈問合せ先：総務企画課〉

安房健康福祉センター案内図



鴨川地域保健センター案内図

