

がん検診（胃・大腸）

を受けましょう

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施していますが、今回は、左記の通り拡大して実施します。お忘れの方は、ぜひ、この機会に受診してください。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 11月28日（月）、29日（火）、30日（水）、12月14日（水）

午前8時45分～10時受け付け

◆対象 40歳以上の方

◆会場 区役所2階保健センター

◆費用 ①胃・大腸がん検診セット千100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円

◆その他 70歳以上の方（健康保険証など年齢が証明できるもの）、老人保健法医療受給者（医療受給者証）、生活保護世帯（生活保護受給証明書）、市民税非課税世帯（課税証明書）の方は、（ ）内の証明書を

持参すると無料になります。申込先・詳細 地域保健課

健康推進係

☎（889）24000（内線522）

健康メモ

質の良い睡眠を取りましょう！

24時間営業のお店などが増え、人間の「睡眠」を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし人間は日中に活動し、夜眠るのが生物学的な本来の姿です。睡眠は生活習慣の一部であるとともに身体ホルモン系、免疫系などの働きと深くかかわり、健康を保ち、増進していくために欠かせないものです。今回は「快適な睡眠」を促すための7カ条をご紹介します。

1 快適な睡眠のできる生活習慣を持つ

定期的な運動は熟睡をもたらしますので、なるべく身体を動かす機会を持ちましょう。例えば、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用したり、バス停一つ分歩いてみたり、高齢の方は夕方軽い散歩も有効です。

2 日中元気で過ごせることが快適な睡眠のバロメーター

睡眠時間や睡眠パターンには個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10代は8～10時間、成人以降～50代では6.5～7.5時間、60代以降では平均6時間弱と睡眠時間が短くなる傾向があります。

3 快適な睡眠は自ら作り出す

就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は入眠を妨げる傾向があります。アルコールは、眠りを浅くしたり、断続的にしたりと睡眠の質を悪くします。また同じ量では寝付けなくなり、過剰摂取になっていく危険もあります。

4 自分なりのリラックス方法を見つける

軽い読書や音楽、香り、ストレッチなど心身共にリラックスするよう心掛けることが大切です。入浴はぬるめのお湯にすると寝付きを良くしてくれます。

5 日光を取り入れて体内時計を目覚めさせる

人間の脳の中には生体リズムをコントロールする体内時計がありますが、日光は目を通じて体内時計を刺激し、1日の行動に適したリズムを作ります。

6 午後の眠気をやり過ごす

人体の睡眠のリズムとして、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。長いお昼寝や夕方以降のお昼寝は夜の睡眠に影響を及ぼします。午後3時前の20～30分がリフレッシュできるお昼寝時間です。

7 睡眠障害は専門家に相談

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、十分眠っても日中の眠気が強いことが続く、などの睡眠障害は、身体や心の病気として現われることもあるので医療機関などに相談しましょう。

広告欄