



ちゃんと眠れていますか？

睡眠ってなんだろう？

睡眠中は脳下垂体から**成長ホルモン**が大量に分泌されます。子どもの場合は身体の成長促進に、大人の場合は疲労回復や細胞損傷の修復に重要な役割を果たしています。また、睡眠と免疫物質の関係も明らかになりつつあります。**睡眠自体が免疫物質を促進することが分かってきました。**例えば、風邪をひいたときによく寝るほど回復するというのは、このような理由があるのです。



生活の中で心がけること！

- 朝のポイント**：体内時計は25時間、地球時間は24時間。この1時間のズレを埋めるために、朝起きたら太陽の光を浴び、しっかり朝食をとりましょう。
- 昼のポイント**：昼寝をするなら、15時前の20～30分で。
- 夜のポイント**：脳と心身をリラックスさせるため、部屋の明かりを少し落としましょう。寝る前は激しい運動や熱いお風呂、パソコンや携帯電話は避け、カフェイン入り飲料やお酒などの嗜好品は控えましょう。

よく眠れない時に注意したいのは、「不眠」と「うつ病」の関わりが非常に深いということです。うつ病は、近年急増しており、自分ではなかなか気がつかず、知らないうちに症状が進行してしまうことも少なくありません。

実はうつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠がうつ病に移行することもあります。そんなときは、一人で悩まず、専門の医療機関へ相談をしましょう。

自主グループ「はるか」

「はるか」は、こころの病で、病院に通院しながら在宅で生活している当事者による自主グループ活動です。様々な体験を通して仲間との交流を図り、日常生活の自立や社会参加を目指しています。精神保健福祉ボランティアや保健所職員が支援しています。

「話し合える仲間が欲しい」「外に出かけてみたいけど自信がない」などと思っている方、参加してみませんか？

活動内容 語り合い、料理、散歩、スポーツ、カラオケ、SST(社会性を高めるトレーニング)など

開催日 第1・3・4の水曜日 午後1時～3時
第2は料理のため午前11時～午後1時

精神保健福祉ボランティア養成講座のご案内

精神に障がいがある方たちが、地域で安心して生活できるように、こころの病や精神障がいを正しく理解し、支援するボランティアの養成講座です。

日時 7月16日(火)・23日(火)・30日(火)・8月6日(火)の4回
午前10時～12時

会場 愛知県一宮保健所

対象 4回とも受講できる方

定員 50人(先着)

費用 無料

申し込み 7月2日(火)午前9時から電話にて愛知県一宮保健所健康支援課まで(☎72-0321)

ご相談、お問い合わせは

愛知県一宮保健所 健康支援課こころの健康推進グループ ☎72-0321

午前9時～12時、午後1時～4時30分(土・日・祝日を除く)