

## 睡眠と心の健康について

### 2週間以上続く不眠は心のSOS

睡眠は健康を維持するために欠かせないものであり、睡眠が不足すると、体や心にさまざまな影響を及ぼします。ちょっとした気がかりや、ストレス等不眠の原因は様々なものが考えられます。

また、3月・4月は進学、就職、職場の異動など生活環境が大きく変わる時期です。新しい生活の中で多くのストレスがかかり、心の健康に注意が必要な時期でもあります。

心の不調に早く気づくことで重症化を防ぐことができます。そのため、心と体に現れるような症状に注意しましょう。

■心の症状 気分が沈む、興味や喜びが感じられず何事にも関心がなくなる、イライラする、不安感が強い、集中力がなくなった、やる気が出ない、お酒の量が増えた

■体の症状 頭痛、首や肩がこる、めまい・動悸、だるい、疲れが取れない、食欲がない、体重減少、不眠

■次のことが続いている場合は「不眠」の状態です

- ・寝床に入ってもなかなか寝付けない
- ・眠っていても度々目覚めてしまう
- ・明け方早くに目が覚めてその後眠れない
- ・眠りが浅く眠った感じがしない

うつ病患者の9割以上が不眠を訴えることから、元気で過ごすためには睡眠習慣はとても重要です。

### ■質の良い睡眠をとるコツ

- ・自分にあつた睡眠時間があり時間にこだわらず質の良い睡眠をとるため、睡眠習慣を見直してみよう
- ・毎日同じ時刻に起きることを

こころがける

・寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る

・寝る前のぬるめの入浴で寝付き良く

・「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の質を悪くする

・朝食は心と体の目覚めに重要。夕食は軽めに

・定期的な運動習慣は熟眠をもたらし

・長い昼寝はさけ、午後3時までに20〜30分以内に

これらのことを参考に心地よい睡眠を心がけてみましょう。

それでも2週間以上不眠の状態が続く人は、我慢せずにかかりつけ医や、専門の医療機関、相談機関にご相談ください。

### ■問い合わせ

- ・長門健康福祉センター  
Tel 22・2811
- ・長門市保健センター  
Tel 23・1133



# 第18回 長門市美術展

2月18日から26日まで、ルネッサながと文化情報ギャラリーで「第18回長門市美術展」が開催され、工芸・彫塑、書、写真、絵画の4部門に88点の力作が展覧されました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

### 特選

市長賞(大賞) 森福千恵子(工芸彫塑油谷河原)

市議会議長賞 大林このえ(書・日置上)

市教育長賞 小川 浩一(絵画・日置上)

長門文化協会会長賞 宮崎 茂(写真・油谷河原)



▲左から宮崎さん、大林さん、森福さん、小川さん

### 入選

- 大道伊與吉(絵画・油谷河原)
- 鹿嶋 和子(絵画・西深川)
- 和田 幹雄(絵画・西深川)
- 大深 栄(工芸・彫塑・仙崎)
- 村田佐保子(工芸・彫塑・東深川)
- 今津 陽治(書・仙崎)
- 小田 松子(書・俵山)
- 大谷 正則(写真・三隅中)
- 金崎 道治(写真・東深川)
- 友近 力(写真・油谷久富)



▲美術展会場のようす

河野 勝治(絵画・東深川)

白石 悦子(絵画・通)

今浦 照之(工芸・彫塑・日置上)

上田 福美(工芸・彫塑・日置上)

松本 実佳(書・油谷川尻)

三宅 和貴(書・油谷川尻)

有吉 昇(写真・油谷久富)

重村 長治(写真・日置上)

### 佳作

- 上野ハツキ(絵画・東深川)
  - 河野 和男(絵画・東深川)
  - 柴田 昌俊(絵画・油谷新別名)
  - 上田 生夫(工芸・彫塑油谷向津具下)
  - 玉江 繁一(工芸・彫塑・三隅下)
  - 上永 和美(書・日置野田)
  - 末富 里歩(書・油谷向津具上)
  - 中川 憲次(写真・深川湯本)
  - 森田 宏昭(写真・東深川)
  - 山本 彪雄(写真・油谷角山)
- 問い合わせ  
企画政策課企画調整係  
Tel 23・1229

こちし 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

西消防署 Tel 32-1230

火災時の問い合わせ

Tel 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 防災製品を選びましょう!

私たちの生活の中で多くの繊維製品は、快適さをもたらしてくれませんが、同時に燃えやすい性質があるため、タバコやライターなどの小さな火源で着火しやすく、火災の原因になっています。

■防災製品とは?

燃えにくい生地で作られた製品で、次のような特徴があります。

- ・タバコやライター等の炎に触れてもなかなか火が付き

### ▼住宅用火災警報器の普及率(1月末現在)

長門市全体	76.5%
長門地区	74%
三隅地区	67%
日置地区	84%
油谷地区	89%

にくい素材の製品  
・火がついても黒く炭化し、燃え広がらない  
■どんなものがある?  
・布団、毛布、枕等の寝具類  
・エプロン、パジャマ等衣類  
・カーテン、布製ブラインド等  
火災から命を守るために、防災製品を使用しましょう。

建物	0	野	0	両	0	船	0	その他	1	計	1
火	0	林	0	車	0	船	0	その他	1	計	1
救急	166										166
	(166)										

## 地域包括支援センターです!

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel 23・1244



よくある相談の中から

『閉じこもり予防サービス』

Q 75歳の母のことです。最近足腰が弱くなり、家に閉じこもりがちです。日中、どこか出かけられるところはありませんか?

A 閉じこもりがちの高齢者で、要介護認定を受けていない人を対象とし、定期的に、地域の公共施設やデイサービスセンターに通い、レクリエーションや体操、食事等を通じて、活動的な時間を過ごす『閉じこもり予防サービス』を行っています。

Q 送迎はありますか?

A 自宅から施設までの送迎があります

Q 利用料金はどのくらいですか?

A 利用料金はどのくらいですか?

すか?

A 1回につき、700円〜1,300円です(食事代や送迎代を含む)

Q サービスを受けるにはどうすればよいですか?

A 市役所地域包括支援センターや各支所総合窓口健康福祉係にご相談ください

「ほっちゃん体操」のご案内

自宅で気軽にできる体力づくりとして、ほっちゃんテレビで毎日放送しています。この体操は、立位(♪さんぽ)と座位(♪カントリーロード)の2パターンあります。

ご自分の体力や体調に応じて取り組んでみましょう。

・放映時間 8:30〜深夜0:30の偶数時間(くわしくは「ほっちゃんガイド」をご覧ください)

