

## 8月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
21	月	11:30～16:00	中央公民館

### ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	23	水	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所本館 1階

### ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R5年4月生)	25	金	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R5年3月生)	24	木	子育て学習・支援センター
育児相談 (R5年1月生)	22	火	
10カ月児健康診査 (R4年10月生)	18	金	
1歳6カ月児健康診査 (R4年1月生)	1	火	
2歳児育児相談 (R3年1月生)	9	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R2年3月生)	4	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年8月生)	21	月	
遊びの教室 (予約制)	3	木	
発達支援相談 (予約制)	3	木	

### ● はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース (歯科健診など)	19	土	子育て学習・支援センター
後期コース (赤ちゃんのお世話など)			

※各種教室・相談のお問合せは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	6日(日) 橋田友孝 医師 守本圭希 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(金) 富本喜文 医師 瀧川 卓 医師
木 翠鳳第一病院	13日(日) 守本圭希 医師 齊藤雅文 医師
金 中林病院	14日(月) 瀧川 卓 医師 柴田亮平 医師
土 翠鳳第一病院	15日(火) 平山 毅 医師 高田育明 医師
	20日(日) 宮崎美枝 医師 富本喜文 医師
	27日(日) 村野謙一 医師 友清龍一郎 医師

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00  
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします  
※新型コロナウイルスの検査はできません

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。  
詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



### ● 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
9	水	14:00～15:00	中央公民館2階

### ● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
24	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援室(☎43-5237)まで

### ● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそのご家族らの交流を深める広場  
開催日時のみオンラインによる相談も実施(福祉課に事前予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
27	日	13:30～16:00	いちばん星 (市福永572)

### ● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
2	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

### ● ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
28	月	13:30～15:00	福良地区公民館

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

### 小児救急医療(対象は中学生まで)

#### ◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時(受付は午前5時40分)までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。

☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799

※通話はお客対応の品質向上のため録音しています

#### ◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

## 最近、よく眠れていますか?

健康課 ☎43-5218

現代生活はシフトワーク(交代勤務)や長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱいです。

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。私たちの体には体内時計と呼ばれる機能が備わっており、日中の過ごし方が夜の睡眠に影響します。

### 最適な睡眠時間は人それぞれ

必要となる睡眠時間は年齢などによって異なります。他人より睡眠時間が短くても日中に集中力や注意力が欠けてしまったり、強い眠気に襲われたりすることがなければ心配しすぎる必要はありません。「〇時間眠りたい!」と思うと不安や緊張が増してますます目が冴えてしまいます。どうしても眠気がないときは思い切って起床から出ましょう。

### 安眠のためのコツ

#### 1. 就寝・起床時間を一定に

週末の夜ふかしや昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意してください。同じ時刻に起床・就床する習慣を身に付けることが大切です。日中に眠気があるときは午後3時前までに30分以内の昼寝を取ると効果的です。

#### 2. 規則正しい食事

朝食は毎日取りましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。また就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。

#### 3. 太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝付く時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。すなわち「早寝早起き」の順番ではなく、「早起きすることが早寝につながる」のです。逆に、夜に強い照明を浴びすぎると、体内時計が遅れて早起きが辛くなります。

#### 4. 自分流のストレス解消法

ストレスは眠りにとって大敵。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

#### 5. 適度の運動

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。運動は午前よりも午後に、軽く汗ばむ程度の運動をするのが良いようです。激しい運動は交感神経を興奮させてむしろ寝付きを悪くするため逆効果です。

#### 6. 寝る前のリラックスタイム

睡眠前に副交感神経を活性化させることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします。半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

#### 7. 寝酒はダメ

酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。寝酒をすると寝付きがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続かず深い睡眠が減ります。お酒は楽しむもの。不眠対処に使ってはなりません。

### 専門医に相談

不眠が続く場合には、まずかかりつけ医に相談しましょう。病院を受診して相談するだけでも不眠に対する恐怖は和らぎます。睡眠指導や睡眠薬などによる治療を受けても治らないときには精神科や心療内科などの専門医に相談をしましょう。