

### 十分な睡眠で疲れをとろう 変化する女性の体と睡眠の関係

睡眠は、心と体の健康に深く関わる大切なものですが、日本人の平均睡眠時間は年々減少傾向にあります。特に、女性の体は「月経」「妊娠」「出産」「閉経」を通して大きなホルモン変化が起き、睡眠にも影響を及ぼしやすいのです。適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善、睡眠障害への早期対応で、心と体の健康づくりをしましょう。

#### とにかく眠たい月経前

月経周期に伴い、女性ホルモンは大きく変動します。この影響で、月経前はとて眠たくなります。ま

ずは数カ月間、睡眠日誌をつけて月経日を記録し、月経周期と睡眠の変化の周期性を把握しましょう。月経前は日中に光を浴び、昼夜のメリハリをつけ、好きなことをして気分転換に努めましょう。

#### 妊娠中も眠たくてぼーっとする

妊娠前期は日中の眠気が強くなります。これは、妊娠中に増えるプロゲステロンというホルモンが原因です。中期には比較的安定しますが、後期には途中で目が覚めることもあります。

妊娠中は、できるだけ無理のない生活を送りましょう。短時間の昼寝はしても構いません。運動を取り入れたメリハリのある生活を心掛けると、よりよい睡眠が期待できるでしょう。

#### 出産後は、まとめて眠れない

産後は生涯の中で最も急激なホルモン変化が起こるだけでなく、育児中心の生活という大きなストレスにさらされます。できるだけ子どもと一緒に短時間の昼寝をしましょう。また、一人で頑張らずに周囲のサポートも受けながら子育てしましょう。

#### 更年期は眠りが浅くなる

更年期を迎えた女性は、約半数が不眠になっています。加齢で睡眠は浅く短くなりますが、更年期はのぼせ・発汗・動悸などがきっかけで深く眠れないことが多いようです。また、女性ホルモンが激減するだけでなく、子どもの独立や身体の衰えなど多くのストレスに直面し、さまざまな更年期症状が現れます。

閉経後は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まるため、更年期症状がひどいときは、医療機関を受診してください。



#### 健康づくりのための睡眠指針 2014—睡眠 12 カ条— (出典：厚生労働省)

- 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、眠りと目覚めのメリハリを。
- 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、心の健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間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を避けて、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、昼間に適度な運動で良い睡眠を。
- 10 眠くなってから寝床に入り、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、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

### 休日・夜間の救急医療

**■休日急患センター**  
**対象** 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
**受付時間** 日祝日=9:00～16:30  
**ところ** 遠賀・中間休日急病センター  
**問い合わせ** 同センター ☎ 282-9919  
**■電話による問い合わせ**  
**受付時間**  
 ○月～土曜日=18:00～22:00  
 ○日祝日=17:00～22:00  
**ところ** 遠賀・中間休日急病センター  
**電話番号** 282-9919

**■小児救急医療電話相談**  
**受付時間**  
 ○平日=19:00～翌朝7:00  
 ○土曜日=正午～翌朝7:00  
 ○日祝日=7:00～翌朝7:00  
**電話番号** #8000  
**■受診できる病院などを  
知りたいたとき**  
**受付時間** 24時間受付  
**ところ** 遠賀郡消防本部  
**電話番号** 293-1231

### こことからだの健康相談

**■女性の健康・不妊相談※要予約**  
**とき** 9月15日(金)13:00～16:00  
**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
**☎** 0940-37-4070  
**■こころの健康相談※面談は要予約**  
**とき** 月～金曜日8:30～17:00  
**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
**☎** 0940-36-2473

健康づくり課 保健師 井上久美子

残暑を元気に乗り切るために

### 夏バテ対策をしっかりとしよう

暑さで体が疲れやすい夏場は、睡眠不足や水分・栄養不足、室内外の温度差などで夏バテしがちです。次のような対策をして、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。

#### 夏バテ対策のポイント

- 汗をかくと脱水状態になりやすいため、こまめに水分を補給しましょう
- 3食バランスの良い食事を基本に、豚肉や玄米など疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材を意識してとりましょう
- 早めに寝て、睡眠時間を十分にとりましょう

問い合わせ 健康づくり課



健康増進イベント「みんなで楽しく広げよう元気の『わ』」

### 楽しみながら健康を考えよう

とき 9月28日(木)午前10時～午後3時

ところ いこいの里

内容 食生活改善推進会・運動普及推進会・保健推進委員会の活動紹介、レーズンケーキの試食、ロコモ

予防の体操、フロアカーリング、ビー玉カーリングなど

申し込み フロアカーリング、ビー玉カーリングへの参加を希望するチーム(5人以内)は8月31日(木)までに健康づくり課へ

問い合わせ 健康づくり課



予防の基本は「手洗い・うがい」

### 子どもの夏かぜに気をつけよう

夏は、子どもたちの間で次のような「夏かぜ」が流行しやすくなります。感染を予防するために、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。

また、タオルを人と一緒に使わないことも効果があります。

#### 【夏かぜの種類と特徴】

○手足口病  
手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱はかゆくありませんが、つぶれると痛くなります。

○ヘルパンギーナ  
急な発熱で発症し、のどが痛くなります。

○咽頭結膜炎(プール熱)  
高い熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなるのが特徴です。感染力が強いため、熱が下がり、目の充血がなくなってから2日間は、登園や登校が禁止されています。



#### 【治療や家庭でのケア】

夏かぜは、症状に応じて熱やのどの痛みを和らげる薬が処方されることが一般的です。家庭では、のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給をこまめに行い、脱水状態にならないよう気を付けてください。

問い合わせ 健康づくり課

### ヘルシークッキング

No. 301 ～カルシウムを取ろう～  
ひじきの炊き込みごはん

#### 5人分の材料



- 米 300g ○ひじき(乾) 5g ○にんじん 25g ○しらす干し 15g ○干しいたけ 5g ○スキムミルク 12.5g ○だし汁 550ml ○しょうゆ 小さじ2と1/2
- すりごま(白) 適量

#### 作り方

- ①ひじきは水で戻す。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。にんじんもせん切りにする。しらす干しは熱湯をかける。
  - ②炊飯器に洗った米、だし汁、しょうゆ、①、スキムミルクを入れて炊く。炊き上がったらすりごまを混ぜる。
- ※スキムミルクを入れて炊きますが、乳製品の味はほとんどしません

#### 1人分の栄養価

エネルギー 244kcal、塩分 0.8g、タンパク質 6.8g、脂質 1.3g、カルシウム 78mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)