

Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑧

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

睡眠と休養

こころの健康において、睡眠は重要である。こころの健康に問題が生じたり、長時間労働などにより休養に充てる時間が少なくなると、まず睡眠が影響を受ける。睡眠障害が発生すると、入眠障害（寝つきが悪くなる）、中途覚醒（夜中何度も目が覚める）、早朝覚醒（早朝目が覚め、その後も眠れない）、睡眠の質が悪いという自覚が起こる。これらは、うつ病、うつ状態の前触れにもなり、過労死や自殺などにも深い関係がある。過労死自殺する人はその前に睡眠障害が起こっていることが多い。良い眠りをもたらすような環境を整え、十分な睡眠をとるように心がけることは重要である。

広野町住民の睡眠の状況

2007年および2017年の調査では、広野町民の睡眠時間について尋ねている。疲労回復には少ないと考えられる6時間未満の者の割合は、2007年では、23.3%（男性24.0%、女性22.8%）であったが、2017年では28.6%（男性26.4%、女性30.6%）と女性で増加した。一方で、「睡眠が十分にとれていない」と回答した者は、2007年で13.9%（男性15.7%、女性12.3%）が2017年では14.5%（男性14.0%、女性14.4%）と増加はしていなかった。

広野町住民の休養

休養が不足しているとした者は、2007年では9.5%（男性10.2%、女性9.3%）であったのが、2017年では、6.5%（男性6.6%、女性6.3%）であり減少傾向であった。睡眠時間と休養は一貫した結果ではなく、睡眠と休養の分野では、問題点があるとまでは言えないが、広野町では睡眠時間を十分とることを心がけるほうが良いと思われる。

医療機関ほか診療日時状況（平成30年10月25日現在）

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 8:00~12:00	月曜日 8:30~18:00
火曜日 9:00~12:00	火曜日 14:00~18:00	火曜日 8:30~18:00
水曜日 9:00~12:00	火曜日 8:00~12:00	水曜日 8:30~18:00
木曜日 9:00~12:00	水曜日 14:00~18:00	木曜日 8:30~18:00
金曜日 9:00~12:00	水曜日 8:00~12:00	金曜日 8:30~18:00
土曜日 9:00~12:00	木曜日 14:00~18:00	土曜日 8:30~12:00
●新妻歯科医院	●花ぶさ苑	
☎0240-27-4020	☎0240-27-1755	
火曜日 9:30~12:30	面会時間 8:30~17:00	
13:30~18:00		
木曜日 9:30~12:30		
13:30~18:00		

風しんに関する注意

現在、例年に比べて関東地方で風しんの報告数が大幅に増えています。今後、全国的に感染が拡大する可能性があります。妊娠中に感染すると、生まれてくる赤ちゃんへの影響がありますので、同居しているご家族で風しんにかかったことがない、または予防接種を受けたことがない場合は抗体検査を受け、抗体が低い場合は予防接種をご検討ください。

町では、妊娠を希望する女性および配偶者などに風しん予防接種の抗体検査と予防接種にかかる費用を助成しています。該当要件がありますので、こども家庭課（☎0240-27-2115）までお問い合わせください。

また、1歳児と就学1年前のお子さんは定期予防接種の対象となります。まだ接種していない場合は接種することをお勧めいたします。

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが気になる季節になりましたので、各自、予防しましょう。

- ・流行前に予防接種を受ける。
- ・うがい、手洗いを心がける。
- ・バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、疲労を避ける。

- ・室内の湿度を50~60%に保つ。
- ・人混みを避ける。

※今年度より、こどものインフルエンザ予防接種にかかる費用の助成はありませんので、ご承知おきください。

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保 健 セ ン タ ー	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○：実施 －：未実施 予 ₁ ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 ₂ ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時~午後6時30分	－	予 ₁	－	－	－	－	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
11月23日	金	高野病院	9:00~15:00
11月24日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
11月25日	日	馬場医院	9:00~15:00
12月1日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12月2日	日	高野病院	9:00~15:00
12月8日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12月9日	日	馬場医院	9:00~15:00
12月15日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00

月 日	曜日	医療機関	診療時間
12月16日	日	高野病院	9:00~15:00
12月22日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12月23日	日	馬場医院	9:00~15:00
12月24日	月	高野病院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231