

ちゃんと眠れていますか？

大切にしてほしい！

あなたの「睡眠」

不眠は、体にも心にも、さまざまな悪影響を与えます。特に働き盛りの方は、仕事第一で、自分の体と心のことは後回しにしがちです。

眠れない日が続く場合は放っておかず、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。



★ **疲れているのに2週間以上眠れない日が続いているという方は要注意！**です。



- 寝つきが悪い(入眠障害)
- 夜中に何回か目が覚める(中途覚醒)
- 朝早くに目覚めてしまう(早期覚醒)
- ぐっすり寝たという感じがしない(熟眠障害)

寝酒をしても眠れればいい？

寝酒は一時的に眠気を誘いますが、眠りが浅くなるなど、結果的によい睡眠は得られません。

また寝酒を繰り返すと、同じアルコールの量では眠気を感じなくなり、どんどん飲酒量を増やすという悪循環も招きます。寝酒に頼るのは危険なことです。

1 仕事や日常生活への影響

- ① 仕事の能率が落ちる
- ② 昼間の眠気、だるさ、いらいらが増す
- ③ 交通事故の誘因(リスクが2.5~4.5倍)になる



2 体への影響

- ① 太りやすい
- ② 生活習慣病(高血圧・糖尿病など)になりやすい
- ③ 脳・心臓疾患を引き起こしやすい



3 心に与える影響

- ① うつ病の9割以上は不眠を伴う
- ② 不眠が続くとうつ病のリスクが高まる
- ③ 不眠が強いうつ病は、**自殺の危険性が高まる**



快適睡眠のポイント

- 朝は毎日同じ時間に起床し、規則正しい生活を。
- 目覚めたらすぐ太陽光を浴び、体内時計を調節する。
- 朝食はしっかり取り、夕食は早目に済ませます。
- 就寝前は、読書や音楽、アロマテラピー、ぬるめのお湯での入浴、軽いストレッチなどでリラックス。
- 就寝時間に合わせて、徐々に照明を落としていく。
- 日中は散歩などで適度に体を動かす。

3月は自殺対策強化月間です

不眠は、日常生活だけでなく、体や心にも悪い影響を与えます。心と体を大切に。眠れない日が続いたら早目にかかりつけ医などに相談しましょう。

お父さん！
ちゃんと眠れてる？



【問合せ】=市民健康課健康指導グループ(川内保健センター内) ☎(22)8811

九州新幹線全線開業1周年

第9回



きやんせ ふるさとフェスタ

「がんばろう日本 薩摩川内市から元気を！」

2012 **3/17(土)・18(日)** 会場…川内駅東口特設会場・川内駅東西自由通路
開催時間…10:00~16:00

イベント

- がんばれ東北！岩手、宮城、福島 旨いもの物産フェア
- 地域の物産展
- ご当地グルメコンテスト
- フリーマーケット 他

催し(川内駅東西自由通路)

- 九州の武将 甲冑展示&記念撮影
- 鉄道模型(Nゲージ)
- スポーツPRコーナー(合宿チームなどの紹介)



駐車場・会場案内図



ステージショー *観覧無料

3/17(土) 11:30~12:00
18(日) 13:00~13:30



3/17(土) 13:00~13:30
18(日) 14:00~14:30



3/17(土) ①11:00~11:30
②13:30~14:00



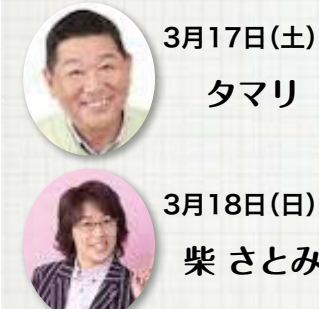
3/18(日) ①13:30~14:00
②15:15~15:45



3/18(日) ①11:00~11:45
②14:30~15:15



総合司会



【問合せ】=本庁観光課 ☎(23)51111(内線1561)