

第18回
睡眠と「うつ」の
関係について

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



眠れていますか
睡眠と「うつ」の関係

うつ病だと思ったら

心地よい睡眠を確保するための
三カ条

自分や家族の方に、次のようなことはありますか。
① 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
② 食欲がなく、体重が減っている
③ だるくて意欲がわかない
①〜③に当てはまるようなら、「うつ」のサインです。

「うつ」の状態になると、睡眠や食欲という生きるための基本がむしろ壊れます。特に睡眠と「うつ」は、重要な関係性があります。

「うつ」の状態が長く続くと、うつ病を発病し、日常生活に支障をきたします。うつ病の人の9割近くは、「寝つきが悪い」「夜中に何回か目が覚める」「朝早くに目覚めてしまう」「ぐっすり寝たという感じがしない」など、何らかの不眠症状があらわれます。もし2週間以上不眠が続くようなら、早めに医師の診察を受けましょう。



うつ病は、近年日本で急増しており、自分ではなかなか気が付かず、知らないうちに症状が進行していくケースも少なくありません。特に中高年でその傾向があるため、周囲の人や家族が「うつ」のサインに気付いたら、一緒に病院へ行くことを勧めましょう。また、本人が「必要ない」と言っても、家族が直接病院などに相談することもできます。

うつ病は症状が進行すると自分の存在を否定したり、絶望感から自殺を考えるようになる場合もあります。気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難なため、悪化しないうちに、早く対処することが大切です。

一人で悩まず相談できる機関に
お問い合わせください。

*相談できる機関
保健所、かかりつけ医や薬剤師、
専門医(心療内科・精神科医)など
3月は自殺対策強化月間です

一、寝る前にはリラックスタイムを持つ
寝る前に音楽や読書、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することが効果的です。また、胃腸が働いていると熟睡できないため、夕食は就寝から3〜4時間前に済ませるのが理想的です。
寝る直前には、お酒やコーヒー、タバコなどの刺激物は避けましょう。

二、睡眠時間にこだわらない
睡眠時間は1日8時間が理想と思われがちですが、適正な睡眠時間には個人差があります。1日6時間の睡眠でも熟睡感があり、日中の眠気に悩まされることがなければ、足りていると考えてよいでしょう。

三、朝は毎日同じ時間に起床する
心地よく眠るため、朝にしっかりと起きる習慣をつけ、太陽光を浴びることで、体内リズムを整えましょう。

次世代エネルギーを活用したまちづくり Vol.16

今回は、次世代エネルギーを活用したまちづくりにおける関連事業として、「川内駅ゼロエミッション化(低炭素化)実証事業」について、皆さんにご紹介します。

川内駅ゼロエミッション化(低炭素化)実証事業について

本市では、経済活動による自然界への排出物をゼロにすること(「ゼロエミッション」)ができる駅(「ゼロエミッション」)を目指し、「川内駅ゼロエミッション化(低炭素化)実証事業」を計画しています。まちの玄関口である川内駅を、平常時は次世代エネルギー情報発信拠点、非常時は次世代エネルギーを活用した防災拠点として整備するとともに、市民や観光客の憩いの場とする整備も行っています。

具体的にはどんな整備をするのかな？

熱男さん

同駅に太陽光発電や小型風力発電などの次世代エネルギー設備を整備し、エスカレーター、東西自由通路、汚水・給水ポンプなどの電力を賄います。また、災害時にはこれらの発電設備を活用することで、駅を一時避難所にするよう計画しています。

本年4月から工事に着手し、順調に工事が進めば、年末には完成する見込みです。工事期間中は、駅を利用する皆さんにご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をよろしくお願ひします。

完成すると「エネルギーのまち」のPRにもなりそうですね。

水枝さん

憩いの場「つんひろば」がオープン

本事業の第一歩として、東西自由通路の一部(長さ約54m・幅約5m)を活用し、木と帆布を組み合わせた長屋風のブースを設置して、昨年12月末に「つんひろば」がオープンしました。デザインは、豪華寝台列車の「ななつ星」や「高速船艦島」「高速船ターミナル」などを手掛けた水戸岡鋭治氏によるものです。

【利用時間】9時〜18時(年中無休)
【入場料】無料
*ただし、「4ちゃん」は、土・日曜日、祝日のみ

「4ちゃん」って楽しそう！乗ってみたいね。

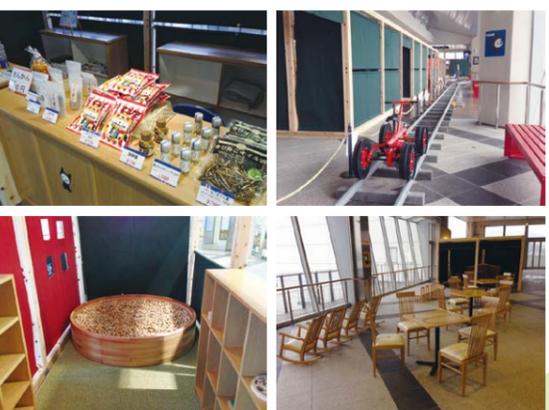
ひかりちゃん 風太くん

エネルギーと観光が融合したまちづくりへ

本市では、「つんひろば」を新たな観光資源として活用し、まちの憩いを創出します。今後、次世代エネルギー設備などを整備することで、駅を起点にエネルギーと観光が融合したまちづくりを進めていきます。

今度の週末に孫を連れて行ってみようかね。

森三さん ウミさん



今回で「次世代エネルギーを活用したまちづくり」は終了します。ご愛読ありがとうございました。

【問合せ】=本庁 新エネルギー対策課 新エネルギー対策グループ ☎(23)5111(内線5521、5522)

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811