こんにちは保健師です 146

うつ病と睡眠

うつ病と睡眠には密接な関係があり、睡眠のトラブルからうつ病になる方は、全体の6割以上とも言われています。睡眠のトラブルで多いのは「眠ることはできるが、朝までぐっすり熟睡できない。」といった意見です。

〝熟睡〟という感覚には個人差があるので、どのような睡眠をとることが熟睡につながるのかは、人それぞれといえるでしょう。一例として、寝つきが良かった時や、夜中に起きてしまうことなく5時間くらい眠れた時、また翌朝、気持ち良く目覚めることができたときに「熟睡できた。」と感じる方が多いようです。

熟睡するための効果的な方法とは？

①適度な疲労感

適度な疲労感は、精神の緊張をほぐし、寝つきを良くします。ベッドに入る前に簡単な体操やストレッチを行ったり、熱すぎないお風呂にしばらく入るのもお勧めです。

気をつけたいのは、あまり疲労感が強すぎると、神経が高ぶり、かえって寝つきが悪くなる、ということです。激しい運動や、熱すぎるお風呂がこれにあたります。何でもやりすぎは禁物ですね。

②お酒は熟睡の敵？味方？

「お酒を飲むと気分が楽になって、眠りやすい。」という方もいますが、飲酒はたとえ少量であってもアルコールを体内に摂り入れる行為です。仮にビール中瓶1本を飲んだとすると、体内に入ってきたアルコールを分解するために4時間かかります。その間は内臓は動き続けなくてはなりませんから、身体は起きている状態に近くなってしまいます。

熟睡したいのなら、寝る前のお酒は控えたほうが良さそうです。「そうはいっても晩酌をしないと眠れない。」という方は、要注意です。お酒に頼りすぎた睡眠を続けていると、次第に睡眠のトラブルが起きやすくなる、という研究報告があります。

2週間以上睡眠のトラブルが続いたら心療内科やメンタルヘルス外来へ

寝つきの悪さ、夜中にいつも起きてしまう、朝起きると疲労感がある、といった睡眠のトラブルが続く時には、専門家への相談をお勧めします。現在は、睡眠に関する薬の種類も豊富で、一人一人の睡眠の悩みを和らげる薬を処方してもらうことができます。

最後に、私は大学病院の精神科で六年間、保健福祉事務所の精神保健担当で1年間、うつ病で悩む方々とお付き合いさせていただいた経験をもつ保健師です。みなさまの「こころの健康」のお役に立てるよう心がけますので、気軽に相談してください。

◎問い合わせ　子育て介護課　豊泉　☎内線308

日本赤十字社費募金

各地区の日赤協賛員（区長）を通じて、各ご家庭に日赤社費募金をお願いしたところ、2,613,846円（6月18日現在）もの募金が集まりました。皆様方の温かいご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

いただいたご厚意により日本赤十字社では、災害救護や献血、国際救護事業、救急法等の講習、社会福祉などの活動を積極的に続けてまいります。

また、大磯町分区では、救急法等の各種講習会や大磯町災害救護赤十字奉仕団への助成などの事業を行っています。

今後とも、皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

◎問い合わせ
日本赤十字社神奈川県支部大磯町分区（福祉課内）
☎内線303

消防団員の遠距離放水訓練とポンプ性能検査を実施

5月27日（日）生沢「東の池及び周辺」で町内12箇分団の団員が集まり、消防訓練を行いました。

訓練は、各分団が合同で行い、ポンプ2台を使いホースをつないで、遠距離の火災に対応できる放水訓練を実施。

また、同じ日に、「東の池」において、消防ポンプ自動車と小型動力ポンプの真空試験、放水量試検を行い、ポンプの規格に相当する性能があるかの検査を実施しました。

◎問い合わせ
消防署　☎（61）0911

介護支援専門員の資格更新

介護支援専門員（ケアマネジャー）の資格に5年間の有効期間が設けられました。

有効期間満了日以降も介護支援専門員の資格を要する業務をされる方は更新のための研修を受講する必要があります。詳細は県ホームページ（http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/tiikihoken/keamane/index.html）で確認してください。

◎問い合わせ
- 県地域保健福祉課　☎045（210）4755
- 町子育て介護課　☎内線314