

健康コフレ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

③光を上手に利用
朝や日中は、日光を浴びたり、体を動かしたりすると夜の睡眠の質が良くなります。逆に、寝る前の数時間は、強い光に当たったり、運動

②布団に入るの時は眠くなってから
布団に入る時間にこだわり過ぎる必要はありません。早く布団に入る、寝なければいけないと緊張してしまい、逆に眠りづらくなります。

①就寝前は刺激物を避ける
コーヒーや紅茶、緑茶などにはカフェインが含まれ、目を覚ます作用があります。飲むなら午後3時頃まで。タバコに含まれるニコチンにも目を覚ます作用があります。

④昼寝し過ぎない
適度な昼寝は頭をすっきりさせる良い効果がありますが、長時間の昼寝や遅い時間の昼寝は夜の睡眠に影響します。昼寝は、午後3時頃までに、30分未満が良いとされています。

⑤睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
お酒は睡眠の質を悪くします。睡眠に困っているなら、寝る前の2時間はお酒を飲まない方がよいです。

必要な睡眠時間には個人差がありますし、歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。睡眠時間の目安は、「日中の眠気で困らないくらい」と考えてください。早く目が覚めて困るといふ人の中には、早く布団に入りすぎて、みんなが寝ている時間に目が覚めてつらいという人も結構おられます。そんな場合は、寝る時間を遅くしてみるのが良いでしょう。

自分でできることを試しても睡眠の改善がない場合や、睡眠中に激しいいびき、呼吸が止まる、足のムズムズ感などがあれば、お気軽にご相談ください。

をしたりせず、リラックスして過ごしてください。テレビやパソコン、携帯電話の光も目を覚ます作用があるため、寝る前の利用は避けたいです。

③光を上手に利用
朝や日中は、日光を浴びたり、体を動かしたりすると夜の睡眠の質が良くなります。逆に、寝る前の数時間は、強い光に当たったり、運動

飯南病院

みなさん、
しつかり眠れていますか？



飯南病院 医長 内田優子

近年、中山間地域では、過疎・高齢化によって、鳥獣被害対策へのマンパワー不足が懸念されているところですが、これを、隣接する集落同士で補い合う試みが県内で行われていますので、その状況をお知らせします。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

マンパワー不足に対応した イノシシの被害に強い集落づくり

(農林技術部 鳥獣対策科)

●中山間地域研究センター
電話 0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



頓原地区集落支援員の
服部恵子です。

平時の備えが、万一の安心に

今年度は、「防災」に力を入れて活動しています。

近年、毎年のように、大地震や大雨、ゲリラ豪雨、台風など、大きな自然災害のニュースを見ます。ニュースで目にするような大きな災害が、飯南町でいつ起こってもおかしくない、いつ私たち自身が被災者になってもおかしくないと思っています。

自分の身は自分で守るためにも「できることから始める人が増えて欲しい」と思い、地区サロン等へ出向いて、私が準備している「非常用持ち出し袋」を公開しています。その際には、次のようなことをお伝えしています。

新たな集落のネットワークの構築

浜田市美川西地区は、田橋町の3集落と横山町の3集落で構成されています。この地区の高齢化率は50%と高く、広域防護柵の維持管理や捕獲活動へのマンパワー不足が問題になってきました。そこで、平成27年12月、各集落が連携するために、6集落の代表者12人により「美川西鳥獣被害対策専門部会」を発足。専門部会では、箱わな10基を協力して設置し、平成28年度に43頭、29年度には12頭のイノシシを捕獲しました。

捕獲と広域防護柵による被害の軽減効果の検証

当センターでは、イノシシの捕獲と、集落を囲った広域防護柵(16km)による被害の軽減効果を調査しました。その結果、平成28年は45カ所です稲被害が発生しましたが、平成29年には10カ所に減少しました。これは、イノシシの捕獲と、専門部会が協力して広域防護柵の維持管理を実施したことが、被害箇所数の減少に寄与したと考えられます。



専門部会でのミーティングの様子

1. 完璧を目指さない
2. 家にある物を活用し、保管場所を工夫する
3. 100円ショップへ行ったついでに買ってみる
4. まずは、押入れから使っていないリュックを出してみる

この記事を読み終わったら、できることから始めてみませんか？



非常用持ち出しリュックの中身



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。



頓原公民館まつりで展示した様子

温度差をなくす環境づくりを心がけましょう

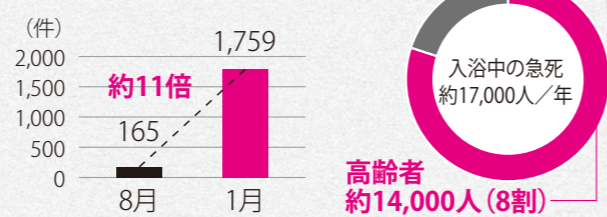
- ・食後や飲酒後すぐは、入浴を控える
- ・脱衣所は暖房器具で20℃以上に暖かくしておく
- ・浴槽のフタを開けるなど、湯気で浴室を暖める
- ・熱中症(脱水)予防のため、入浴前後にコップ1杯以上の水分補給をする
- ・浴槽に浸かる前に、心臓から遠い、手や足から、かけ湯をして体を慣らす
- ・湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内

ヒートショックでの2大死因事由

1. 温度差…冬に入浴中の急死が増加するのは、浴槽の内外の「温度差」が大きくなるため
2. 高齢者…高齢になると、血管の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低下します

※データは、いずれも東京都健康長寿医療センター研究所

8月と1月の「入浴中の心肺停止」数の比較



保健福祉 便 センター

ヒートショックをご存知ですか？

冬の温度差にご用心

1日の終わりに温かい湯船に浸かるひととき。今の時期は特に、身も心も温まりますよね。ところが、その一方で、入浴中に突然死する人が、毎年1万人以上いることをご存知でしょうか。原因の多くは、脳卒中(脳出血、脳梗塞)や心筋梗塞など。11月～3月の冬に多発しています。

人の体は、寒くなると血管が収縮して血圧が上がり、温かくなると血管が広がり血圧が下がります。そのため、寒い脱衣室で服を脱いで浴室に入り、熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になります。このような急激な温度差によって起こる体調トラブルのことを「ヒートショック」といいます。