

ふれあい だより

COMMUNICATION

紅葉号

2017
Vol.69

●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



これ以上の暴走は許さない！

安倍・自公政権が、国民を無視して数の力で強行してきた2013年の秘密保護法や2015年の安保関連法(戦争法)、そして2017年通常国会での共謀罪法の3つは、いずれも「日本が海外で戦争する国づくり」に向けた憲法違反の法整備にほかなりません。

特に共謀罪法の強行採決は、参議院法務委員会での審議を打ち切り、直接本会議で「中間報告」を経てという前代未聞の暴挙です。これでは、どんな悪法でも委員会の審議・採決抜きで通せることになってしまいます。そのような蛮行は許されるものではありません。

憲法改正では、現行9条に自衛隊の存在を明記する第3項を加えることで、自衛隊が海外で制限なく武力を行使できるようにすることを狙っています。

戦後、日本が海外で武力を行使しなかったのは9条があったからです。戦争できる国を作ろうとする勢力を許さず、現行憲法を守り抜く運動を進めていきましょう。

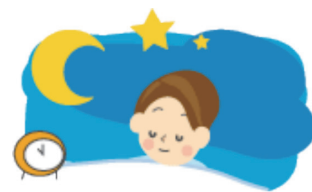
(如田 道開)

睡眠の悩み

日本人の5人に1人が眠れない・眠りが浅い・早く目が覚めるなど睡眠の悩みを抱えていると言われています。

睡眠時間はどれくらいとる必要があるのでしょうか。‘8時間’と思っている人は多いようですが、この数字に根拠はありません。必要な睡眠時間は一人一人の体質やライフスタイル、年齢などによって異なります。日中に眠気や疲労感で困らない程度に睡眠がとれていれば問題ありませんが、長期にわたって睡眠不足が続くと、そうでない人と比較して様々な生活習慣病を発症しやすくなることがわかっています。

睡眠障害の原因は人によって様々です。生活習慣を見直すだけで改善する場合や、医師による治療が必要になる場合もあるなど対処法も変わってきます。

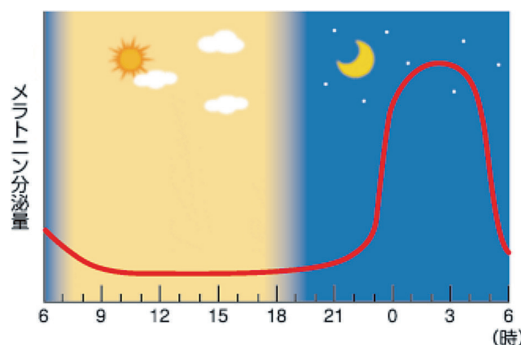


不眠の原因の一つに「体内時計の乱れ」があります

人間の体には一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、日中は活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。活動する日中は体温を高く保ち、夜になると体から熱を放散して特に脳の温度を下げます。体温が下がるころには、体内時計を調整するホルモンであるメラトニンが分泌され始めて眠りを促します。

「朝の光を浴びる」ことでこの体内時計をリセットし十数時間後に眠くなるように調整しています。

この体内時計は脳だけでなく体のほぼすべての臓器にあることがわかっており、夜ふかし、暴飲暴食、運動不足などの生活習慣の乱れにより体内リズムが乱れると睡眠リズムにも乱れが生じます。



体内時計の乱れを整えるには生活習慣の改善が大切です

以下に体内時計を整えるコツを挙げました。すべて守るのは難しくても1つずつ改善してみましょう。

- ・朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる
 - ・休日の起床時刻は平日と2時間以上ずれないようにする
 - ・一日の活動は朝食から始める
 - ・昼寝をするなら午後3時までの20～30分以内にする
 - ・軽い運動習慣を身につける
 - ・お茶やコーヒーなどカフェインを多く含むものは就寝4時間前までにする
 - ・就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入る
 - ・寝酒はやめる
- (アルコールは眠気を催しますが、その後の眠りを浅くして睡眠の質を悪くします)
- ・就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話は避ける



眠れるための環境づくり

光、体温などの他にも周囲の音や布団や枕の具合なども影響します。真っ暗な方が寝つきやすい人、淡い明りの方を好む人、ラジオの音や音楽があった方がいい人など人それぞれなので、心地よい環境を無理のない範囲で見つけることも有効です。

睡眠薬は正しく使う

不眠症の治療では、先ほど述べたようにまず生活環境を改善します。それでも治らない場合には必要に応じて睡眠薬が使われます。

①ベンゾジアゼピン系

古くから使われてきた種類です。脳の神経活動を全体的に抑えることで眠りやすくする薬です。日本では約50年前から使われていて種類も多く、選択の幅が広いのが特徴です。不安を和らげる、筋肉の緊張を解くなどの効果がありますが、反面ふらつきが出て転倒を起こしやすいなどの副作用もあります。また、翌朝に薬の効果が残ってしまうことがあります。

②非ベンゾジアゼピン系

ベンゾジアゼピン系と同じように、脳の神経活動を抑える薬ですが、ふらつきや転倒がやや少ないのが特徴といえます。



③メラトニン受容体作動薬

体内時計を調整するホルモンと同じような作用があり、夜型や睡眠時間のずれが治らない場合に効果が期待されています。

④オレキシン受容体拮抗薬

オレキシンはもともと脳内にあり、目覚めの状態（覚醒）を促す働きをしています。薬はこの神経系の情報を遮断することで眠りをもたらします。2014年から使われるようになった新しい薬です。



睡眠薬はのんで10～30分後には効果を発揮します。副作用を起こさないためには、薬は床に就く直前にのみましょう。また、原則禁酒です。なお、痛みやかゆみ、頻尿などがある場合や、うつ病や睡眠時無呼吸症候群などの場合は、もともとの症状や病気の治療を行った上で不眠に対処します。

減薬や休薬

不眠症は、きちんと眠ったという体験を積み重ね、安心感が増すことで改善されていきます。睡眠薬はその手助けをするもので、かならずしも一生のみ続けるものではありません。

睡眠薬を使用している人の約4割が医師に相談せずに薬をやめて失敗したという結果があります。急な減薬や中止は薬の禁断症状が出る場合があるので徐々に減らしていくのが原則です。医師と相談しながらおこないましょう。

参考 今日健康、いつでも元気、武田薬品HP
(Y.N)

生涯、自分の足で歩きましょう！

『ロコモティブシンドローム(ロコモ)』という言葉、ご存知ですか？

骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。

『ロコモ』を防ぐためにも、体を動かすことは大切です。手軽にできる運動でオススメなのは「歩くこと」です。歩くときに**活動量計**を利用すると、普段どのくらい歩いているのかを確認できて今より少しだけ頑張るための目標づくりにも効果的です。

前回の「ふれあいだより」でも掲載しました“筋力アップ”にもつながりますよ♪



活動量計を使うと…

歩数はもちろん、1日の**総消費カロリー**や**脂肪燃焼量**などを知ることができます。

アサヒシューズ『快步主義』も取り扱っています！！

☆おすすめポイント☆

- 体重移動をコントロールして歩行をサポート
- つまずきになくて安心！
- 水に浮くほど軽い
- 脱ぎ履きが簡単
- 安心・安全の国内製品



片足ずつ**サイズ違い**で注文できる商品もございます。

秋冬の新作も順次発売予定です！お気軽にお尋ねください。

(H・F)

新しい仲間を紹介します

まつかけ たかあき
松掛 孝昭 (薬剤師)

7月からふれあい薬局戸畑店で勤務しています。地域の皆さまから信頼されるような薬剤師を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。趣味は、マラソンと登山です。



あさだ みほ
浅田 美穂 (受付事務)

6月からふれあい薬局戸畑店で勤務しています。皆さまのお顔とお名前を覚えるようにがんばります。どうぞよろしくお願い致します。



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
- 木・金曜 9:00～18:00
- 水曜 9:00～20:00
- 土曜 9:00～17:00
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 8:50～18:30
- 火・木曜 8:50～17:00
- 土曜 8:50～12:00
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215

Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間

- 月～土曜 8:50～17:00
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府京田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317