

睡眠と健康

毎年9月10日～9月16日は、自殺予防に関する理解を深めてもらう「自殺予防週間」です。自殺の原因はさまざまですが、その中でも「うつ」が原因であるものは少なくありません。「うつ」の症状の中で、もともと自覚しやすいものは「不眠」です。ご自身の最近の睡眠を振り返ってみてください。

- 寝つきが悪く、眠るまでに30分～1時間以上かかる
- 眠りにつけても朝までに何度も目を覚ます
- 眠りが浅いため、睡眠時間のわりに眠れた気がしない
- 予定の時間よりずっと早くに目が覚めて、その後眠れない

睡眠には、心や体の疲れを回復する働きがあります。睡眠の時間が足りなかったり、睡眠の質が悪かったりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

問

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

快適な睡眠のために

- ・起きたらしっかりと朝日を浴びる
- ・寝る前のパソコンやスマホを控える
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・日中に適度な運動をする
- ・自分に合った寝具（枕やマットレスなど）を使う
- ・寝室の明るさを調整する（明るすぎず不安にならない暗さで）
- ・などのことを心掛けてみましょう。

ひとり夜眠れないでいることはつらいだけでなく、孤独感を感じるものです。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。苦しみを分かってもらうだけでも気持ちが楽になり、さらに、睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する方法を見つけることができます。あるいは日中眠たくて仕方ないなどと感じたら、それは「からだや

こころの病」の兆候かもしれません。特に2週間以上続く睡眠の問題がある場合は、早めに医師などの専門家に相談しましょう。

相談窓口

和歌山県や有田川町では、各種相談窓口を設けています。ひとりで悩まずご相談ください。

● 自殺防止相談窓口「はあとライン」
☎ 0570・064・556
（24時間・365日対応）

● いのちの電話
☎ 073・424・5000
（10時～22時・365日対応）

● LINE相談「いのちのセーフティラインわかやま」
（平日9時～17時）

湯浅保健所

☎ 0737・64・1294
（平日9時～17時45分）

● 有田川町健康推進課（金屋庁舎）
☎ 0737・22・4503
（開庁日時に伴う）



乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

防災講座

～もしもに備えていますか？～

- 日時／9月14日（水）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／有田川町総務課職員
- 参加費／無料
- 申込／9月1日（木）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（9月2日・9日・16日・30日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）