

健康コラム

眠れない悩み「不眠症」

秋の夜長を眠れないで過ごすのはつらいものです。最近では不眠で悩んでいる人が多いと言われます。日中仕事をすると、夜は寝られないと、翌日の活動が鈍ります。不眠が続くと、神経が過敏になり絶えずイライラしたり、怒りっぽくなったり、また、うつ病を引き起こしたりして、睡眠不足がその人らしい生活を壊します。

早目に眠ることが多く、人によっては数時間寝て真夜中に目が覚めたり、あるいは、朝方暗いうちに目が覚めてしまします。そのことがとてつらいと嘆く人がいるかと思えば、それを苦にせず、眠れない自分を積極的に受け入れ深夜放送を楽しむ人、年長に合わせた生活の組み立て方も大切に、昼寝も楽しむのひつじになります。

なお、夜間よく眠っているつもりでも、日中も眠くてしょうがないという場合(特に肥満気味な人)には、睡眠障害の一つである睡眠時無呼吸候群の疑いがあります。一般的な不眠の状態には、寝つきが悪い、寝ついても目がしばしば覚めてしまう、夢ばかり見て寝た気がしない、通常より朝早く目が覚めてしまう、熟眠感がないなど、さまざまなタイプがあります。最近では、安全で効果のある睡眠薬が処方されるようになりまし。睡眠薬は医師の指導のもとに使用すれば、決して危険な薬ではありません。とにかく、不眠に悩んだら早目に「かかりつけ医」に相談してください。

健康栄養相談
市の基本健康診査などの結果が基準値より高めの方を対象に、生活・栄養を中心とした相談を受け付けます。
内容 健康相談、栄養相談、測定(身長・体重・体脂肪)

多摩府中 保健所
東京都エイス予防月間(11月16日、12月15日)
北多摩南部保健医療圏エイス地域連携推進協議会主催
エイス街頭キャンペーン
11月18日(土)午前11時30分～午後3時 吉祥寺駅北側ロタリー前で

初音者向けパソコン教室「インターネット」メール2
対象はパソコンを使って文書入力ができる市民の方
11月20日、12月25日の毎週月曜日午後1時～3時(全6回)、シルバー人材センターで、受講料9千円(別途テキスト代あり)。定員10人(申込多数の場合は抽選。後日結果を通知します)。

11月の食品衛生出張窓口
11月30日(木)午後1時30分～4時、総合保健センターで
4時、総合保健センターで
食品関係営業許可の更新申請受付と食品衛生の相談受付
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2220

無料工工講習会
対象は55歳以上の市民でパソコンの初心者または未経験者
11月20日(月)・23日(祝)
12月4日(月)・7日(木)いずれも午前9時30分～午後0時30分
産業プラザで
事前に三鷹いきいきプラス事務局 ☎70 5753・FAX 70

介護教室
「糖尿病の治療と予防」
どんぐり山在宅介護支援センター主催、糖尿病を講演とドクター落語で楽しく学びます
5754へ申し込み。先着各12人。
高齢者支援室 ☎内線2626

介護者談話室
三鷹市社会福祉協議会主催、介護者同士で、お茶を飲みながら
11月6日(月)・10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は午後4時まで)、市役所1階市民ホールで

シルバー人材センター
会員と生涯学習教室の受講生が日ごろの成果を発表します。
11月6日(月)・10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は午後4時まで)、市役所1階市民ホールで

健康づくり講演会「地域で取り組む健康づくり」
対象は地域の健康づくり活動に興味のある方。今話題の「メタボリック・シンドローム」も取り上げます。
11月11日(土)午前9時～正午、総合保健センターで、講師は多摩府中保健所の医師と管理栄養士。
当日、直接会場へ。定員50人。
同センター ☎46 3255

薬のなんでも相談
三鷹市薬剤師会・三鷹市学校薬剤師会主催、薬への疑問をなんでも相談ください。アルコールパッチテスト(飲める・飲めない体質を判定)や骨密度測定など。
11月12日(日)午前9時～午後3時、市役所中庭で。
当日、直接会場へ。
総合保健センター ☎46 3254

健康栄養相談
市の基本健康診査などの結果が基準値より高めの方を対象に、生活・栄養を中心とした相談を受け付けます。
内容 健康相談、栄養相談、測定(身長・体重・体脂肪)

11月の食品衛生出張窓口
11月30日(木)午後1時30分～4時、総合保健センターで
4時、総合保健センターで
食品関係営業許可の更新申請受付と食品衛生の相談受付
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2220

「三鷹いきいきプラス」が5周年



清家篤さん記念講演会
高齢者社会活動
マツチング推進事業「三鷹いきいきプラス」の5周年を記念し、講演会を開催します。
11月18日(土)午後2時～4時、4時、三鷹市公会堂別館で。先着120人
当日、直接会場へ。
高齢者支援室 ☎内線2627

11月18日(土)午後2時～4時、どんぐり山在宅介護支援センター(大沢488)で。講師は医学博士で芝病院名誉院長の稲垣元博さん。
当日、直接会場へ。
車の来場はご遠慮ください。
高齢者支援室 ☎内線2626

「お口の健康」口腔ケアについて
口腔ケアの目的や手順などを解説します。
11月18日(土)午後2時～4時、在宅介護支援センター恵比寿苑で。講師はあへ歯科クリニック院長の阿部俊彦さん。
当日、直接会場へ。
同苑(牟礼1920) ☎48 4933

高齢者入院見舞金
市内に1年以上住んでいる70歳以上の方が、連続して14日以上医療保険で入院した場合、1万円の入院見舞金を支給します(支給は各年度1回所得制限あり)。
くわしくは高齢者支援室 ☎内線2627へ。
三鷹市社会福祉協議会 ☎1108

率・血圧)
持ち物 健康手帳・基本健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書のある方はお持ちください。
11月7日(火)、21日(火)、12月8日(金)いずれも 午後1時～2時、午後1時30分～2時30分、午後2時～3時、総合保健センターで。
事前に同センター ☎46 3254へ申し込み(完全予約制・先着順)。

NPO法人三鷹はなの会
パート職員(1人)を募集
応募資格 高卒以上の22歳以上の方。要普通自動車免許。
勤務内容 知的障がい者小規模通所授産施設でビデオテープリサイクル分解、ダイレクトメール封入、清掃活動などの作業や指導など。
勤務場所 ワークセンター ゆうゆう舎(新川310)
勤務日時 月～金曜日の午前9時～午後5時
給与など 時給880円(見習い期間は850円)、3カ月契約更新
事前に同会 ☎41 5959
9)へ連絡し、履歴書を郵送して申し込み。
11月11日(土)午前10時～正午、午後1時～3時
当日、直接会場(新川310)へ。
同会 ☎41 5959

あたたかい善意
三鷹市社会福祉協議会への寄付
一般寄付
3万円 東川教男 3万円
の崎H・Y 7千850円
西尾八重 1千200円
三鷹市職員労働組合 3千500円
塚本昭 1万円
永山敬子(老人福祉のために) 2万3千251円
敬老のついでに参加者一同 1千200円
吉野壽夫 3万円
三鷹市ゴルフ連盟 3万2千950円
ごみ減量等推進会議会長 高麗伊勢松 1万2千円
井口三男 5千円
近藤美智代 5千円
渡辺久仁江 5千円
古屋恵子 1千777円
三鷹市立第七中学校PTA 5千円
佐藤治子 3万4千円
円リサイクル市民工房 2千円
山田菊代 2千円
寺門都 2万2千円
匿名(8件)
一円硬貨募金
2千640円 深明会
467円 友和ときわ会
明寿会 587円
いきいき俳句会 825円
くめぎ会 643円
四ツ葉ときわクラブ
いきいきコーラス 1千123円
三鷹市赤十字奉仕団 2千391円
いなげや下連雀店 5千947円
いなげや牟礼店 1千28円
本間美喜江 633円
三鷹台市政窓口 ☎712
中原三葉会
福祉基金
5千円 遠藤清子
ボランティア基金
5千円 青柳俊夫
NPO法人みたかハンディキャップ 福祉バザーのお礼
10月1日の福祉バザーでの売上金は、6万3千245円になりました。この売上金は今後の運営に活用させていただきます。
NPO法人三鷹はなの会主
イキャブ ☎41 0185