

400ml 献血に ご協力をお願いします。



献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要とする人を救うため、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

1人でも多くの協力をお待ちしています。

〈期日〉 **10月4日(金)**

〈会場と受付時間〉

- ◆日野振興センター 午後1時～午後2時
- ◆日野町役場 午後2時45分～午後4時

献血ができる基準

▼年齢：男性 17歳～69歳まで
女性 18歳～69歳まで

※65歳以上は、60代で献血経験がある人に限ります。

▼体重：男女とも50kg以上

・その他、服薬状況などについては、当日受付でお尋ねください。

【問合せ先】役場健康福祉課（電話 72-0334）



9月20日～26日は

「動物愛護週間」です



動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、毎年9月20日から26日を「動物愛護週間」と定めています。

ペットの災害対策はできていますか？

災害が起こったときに最初に行うことは、もちろん飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。十分な水や食料等を用意し、避難所や避難ルートを確認しておくなど、いざというときに慌てないように、ペットに基本的なしつけをし、備えておきましょう。避難するときは、ペットと一緒に避難（同行避難）ができるよう、日ごろからキャリーバックやケージに入ることなどに慣れさせておくことも必要です。

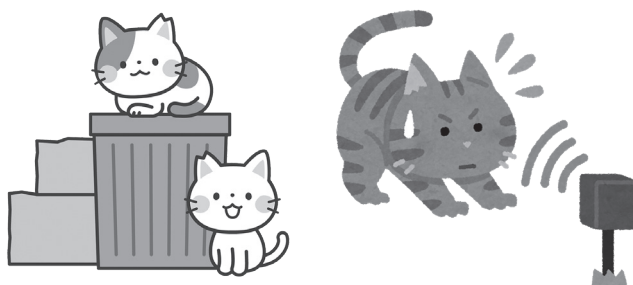
自分が住んでいる地域で指定されている避難場所は、ペットとの同行避難が可能かどうかをあらかじめ確認し、ペットとの避難計画を考えておきましょう。

町では、各種助成を実施しています。

- ▼野良猫の不妊・去勢手術費用の助成
- ▼ガーデンバリア（猫よけ器）の貸し出し
- ▼ガーデンバリア購入費用の助成

詳細は、役場健康福祉課（電話 72-0334）までお問い合わせください。

※飼い猫の不妊・去勢手術費用、犬猫のマイクロチップ装着費用の助成事業は、鳥取県獣医師会の実施されています。詳しくは、鳥取県獣医師会（電話 0857-53-4300）へ直接お問い合わせください。



睡眠と健康への影響 その1 健康に欠かせない2つの睡眠の役割

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



ぐっすり眠れている？
睡眠が体に与える影響とは

皆さん、最近はどうですか？と眠れていますか？私のかかりに来院している患者さんの中でも、約3割が睡眠薬を服用しています。

眠れないとはどのような症状なのでしょう。布団に入ってもなかなか眠ることができない、眠っても数時間で目が覚めてしまう、朝早く目が覚めてその後眠れない、ぐっすり眠った感じがしない、夜間に何回も目が覚める、夢ばかり見るなど、さまざまな訴えがあります。私も最近、起床時にぐっすり眠った感じがなく、朝方に何度も目が覚め

るようになりました。若いときのように熟睡した後のすっきりした気分をもう一度味わってみたいと思うようになりました。皆さんも、精神的・身体的な疲れは良質な睡眠によって回復することを存じかと思えます。今回は、睡眠が体にどのような影響を与えているのかをお話ししたいと思います。

2種類の睡眠 レム睡眠とノンレム睡眠

まず、睡眠には2種類の睡眠があることを存じですか。

一つはレム睡眠と呼ばれる睡眠です。筋肉は弛緩し、動かなくなりますが、脳波は活発に活動しており、記憶を整理し、長期記憶の定着を行います。また、感情の処理やストレスの軽減にも関与します。乳幼児においては、脳細胞の連絡が強化され、脳の発達に重要です。夢を見ているのはこのレム睡眠の時に起こります。夢の中で金縛りに遭うのは、実際に筋肉が弛緩し

て動けないことの表れです。

レム睡眠以外の時をノンレム睡眠と呼びます。ノンレム睡眠には浅い睡眠と深い睡眠があり、脳と体の両方を休める睡眠です。人は眠るとまず深いノンレム睡眠に入り、次にレム睡眠になります。このセットが約90分のサイクルで繰り返されます。ノンレム睡眠はこのセットを繰り返すたびに浅い睡眠になっていきます。

ノンレム睡眠では、脳細胞が休むだけでなく、さまざまなホルモンが分泌され、体の調整を行っています。例えば、成長ホルモンは深いノンレム睡眠時に最も多く分泌されます。成長ホルモンはその名の通り、子供が大きくなるのに必要なホルモンです。昔から「寝る子は育つ」といいますが、その通りで、よく寝る子は成長ホルモンの分泌が多く、大きく育つことになります。また、成長ホルモンは組織修復を促進するため、体が受けたダメージを睡眠中に修復しています。また、空腹ホルモンであ

るグレリンは夜間に減少し、満腹ホルモンであるレプチンは増加するため、睡眠中は空腹が減りません。しかし、睡眠不足になるとグレリンとレプチンが通常の変動をしないため、空腹となり食べ過ぎの原因となります。そして、夜中に食べることで体の代謝は低下しているため、カロリーの消費が少なく、多くが脂肪として肝臓や内臓脂肪として蓄えられることとなり、肥満につながります。

まだまだ、睡眠には思いもよらない働きがあります。続きは来月の町報でお伝えいたしますので、お楽しみに。

