

『よい睡眠』のはなし

川口市立医療センター
精神科 **なが い こう**
永井 康



外来で「〇時間しか眠れていないから体によくないのでは?」などのご相談をよく受けます。8時間睡眠という言葉もありますが、実は学問的根拠はないとされています。

では、「どのくらい眠れば健康か?」ということについて、結論から述べますと、絶対な時間の基準はありません。なぜなら睡眠は年齢や性別、季節、個人の生活スタイルなど、さまざまな要因に影響を受けるからです。特に高齢のかたは日中のエネルギー消費や運動量が少なくなり体が必要とする睡眠の量が減るため、自然に睡眠は浅く早寝早起きの傾向になります。睡眠時間にこだわらず、朝に心地よく目覚めて日中しっかりと覚醒して過ごせば十分に『よい睡眠』がとれていることとなります。

よい睡眠を作り、保つためのポイント

1. 寝る4時間前にはカフェインやタバコなどの刺激物は避ける
2. 寝る時刻にこだわらないで、眠くなったなら布団に入るようにする
3. 「寝だめ」をしないでなるべく休日と同じ時刻に起きる
4. 目が覚めたら日光に当たるようにする(夜間は明るすぎない照明を)
5. 食事は3食しっかりと、規則正しい運動を習慣づける
6. 昼寝は昼食後から15時までの時間帯で20~30分ほどにする
7. 睡眠中にイビキや足のピクつき・ムズムズ感があれば専門医に相談する
8. 睡眠薬代わりの寝酒はかえって睡眠を浅くし、不眠のもとになるため、控える
9. 睡眠薬は医師の指示に従い、適切に使用する

コロナ禍の状況では不規則な生活になりがちです。よく眠れていないと感じていたりかたは一度ご自身の生活習慣を見直してみてもよいかもしれません。

性感染症 ~12月1日は世界エイズデーです~

●どんな病気?

主に性行為によって人から人へ感染する病気の総称です。性感染症には、HIV/エイズ、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、B型肝炎などがあります。口腔や肛門を使った性行為でも感染します。性行為の経験があれば、誰でも感染する可能性があります。近年では若年層(10~20歳台)の梅毒発生数の増加や、咽頭感染が新たに問題となってきました。

●どんな症状があるの?

性感染症は無症状、または軽い症状であることも多く、感染に気付かないまま、パートナーに感染させる危険があります。症状がない間も性感染症は進行するため、治療せずに放置すると、重篤な合併症や、不妊の原因になったり、母子感染して胎児や新生児に悪影響を及ぼす可能性があります。



●予防のための5つのステップ

- ①正しい知識を身につけよう
 - ②セーフセックス*(性行為を行わない場合も含む)を守ろう
 - ③自分のからだを大切にしよう
 - ④自分の問題として認識しよう
 - ⑤気になることがあればすぐ検査を受けよう
- *コンドームを使用するなど感染したりさせたりするリスクを下げるように配慮した性行為

●検査を受けよう

保健所では月1回(第2木曜日)、無料で性感染症検査を実施しています。感染の可能性のあった日から3カ月経過してからの検査をおすすめします。 →24ページ

問疾病対策課 ☎048-423-6726

イベントスケジュール

4日(金)~2/14日(日)

12月

かわぐち光のファンタジー2020

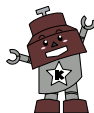
場 川口駅周辺ほか

12月4日金の点灯式は中止しました。

5日(土)

環境フォーラムinかわぐち

場 フレンドシア



→21ページ

19日(土)~2/28日(日)

アイススケート場オープン

場 グリーンセンター アイススケート場

→27ページ

27日(日)~31日(木)

スーパースターフェスタ2020

場 川口オートレース場

→19ページ

8日(金)~31日(日)

アートな年賀状展2021

場 アートギャラリー・アトリア

1月

11日(祝)

川口市はたちの集い

場 リリア、リリアパーク

→14ページ



キャンバスに描く思い

川口市美術家協会事務局長 **うただわ**
宇田川 格さん

「小学生の頃から絵を描くことが好きで、暇を見つけては何かを描いていました。本格的に絵画の勉強を始めた高校3年の夏、自分の描きたいものを探すため油絵を選択し、時間が経つのを忘れるほど制作に没頭する日々が続いた。平成22年には全国屈指の公募展である白日会展で、年間に2人しか選ばれない『白日賞』を受賞。その後も数々の美術展で受賞するが、徐々に作風や描きたいものを見失っている自分に気付き始めていた。

そんな時、転機となったのが川口市役所の新庁舎に設置する絵画の制作だった。「公共の場に常設で展示されることの重みを強く感じ、全身全霊で向き合いました。大まかな構想はすぐにまとまったが納得のできる絵は描けず、描いては直しの繰り返しで何層にも絵の具が重なってゆく。そうしてたどり着いたのが『風景画』と『人物画』の融合だった。フロアを上げるごとに人物が年を重ね、川口の風景と共に成長していくストーリーを加えた。納品寸前まで表現したいものを追求して完成した作品は、これから何十年も市の顔となる庁舎の中で、永く川口市民の心に安らぎを与えるものとなった。「この絵を完成させたことで自分が描きたかったもの、目指すものを見つけることができました」。

制作活動と並行して描くことの楽しさを伝えるべくアトリエを開設し、絵画教室を10年以上続けている。受講生は小学生から90代まで幅広い年齢層が集まり、多くの市展出品者や美術専攻進学者を輩出している。「絵が大好きな皆さんが楽しんで絵を描ける環境を作れたことが大きな喜びです」。このような文化の振興と数々の受賞歴から今年の『川口市芸術奨励賞』を受賞。これから益々の活躍が期待されている。今後は、絵画に関わった大人として、次の世代が絵を描き続けられる環境を作りたいです。」と力強く語る。キャンバスに描くその思いは、これからは色あせることは無い。(勝)

