



## 睡眠について

～睡眠の効果～

睡眠は体や心の健康の基本です。一日をとおして活動していた心身の疲れを癒し、体を休ませることによって精神的にリラックスし、ストレス解消につながります。育ち盛りの子どもにとっては、大切な成長ホルモンや、情緒を安定させるホルモンの分泌を促すとともに、免疫機能が活性化され風邪やインフルエンザなどの感染症への抵抗力も高まります。健やかな睡眠があってこそ、健康的な生活を送ることができるのです。

### ～睡眠と生活習慣病～

現代社会ではライフスタイルの変化に伴う夜型生活の影響もあり、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。睡眠が足りないと疲れがとれず、集中力や判断力の低下が起こり、自立神経機能にも影響が出てきます。このことによって、生活習慣病といわれている高血圧の発症の要因や、糖尿病との関連も明らかにされています。体の中の体内時計は、睡眠リズムを確立し規則的な生活習慣へと導くとともに、ホルモンの分泌や身体活動などのさまざまな調整の役割を担っています。体内時計の調整は自分の意思でコントロールすることができないので、規則正しい生活こそが十分な睡眠に結びつきます。

### ～睡眠のリズムを整えるためには～

睡眠リズムを整えるには起床時間を一定にします。そして、朝食を食べることによって消化機能が動き出し、胃腸が動くことによって脳も目覚めます。体内時計の周期は24～25時間であり、一日24時間とずれがありますが、この差は強い光で調整することが効果的です。強い光を浴びると、その時間を朝と判断して体内時計がリセットされるからです。雨や曇りの日でも、光が入るように就寝場所の位置も工夫すると良いでしょう。夜間、照明の強いところで過ごすことを避けるのも体の自然なリズムを崩さないコツです。

### ～こんな症状は危険信号～

寝付きが悪い・日中の強い眠気・息苦しくなって目覚めるなどの症状が慢性的にある場合は睡眠障害の疑いがあります。一過性のものなら心配ありませんが、一か月以上続く場合は、医療機関に相談しましょう。



## 「ラテックス

## アレルギー」

川口市立医療センター  
麻酔科



医師 中川 清隆

手術・処置用の手袋などの多くの医療材料にゴムが用いられています。このゴムの原料のラテックス(ゴムの木が分泌する乳液)にアレルギー反応を起こす場合があります。症状は接触した部分のかゆみから、全身のじんましん、呼吸困難、ときに重症のアナフィラキシーとよばれるショック状態に陥り、命にかかわることもあります。

ラテックスにアレルギー反応を起こしやすい人は、ラテックス製品を頻繁に用いる医療従事者、頻繁に医療処置を繰り返す人(二分脊椎症など)、アトピー体質の人です。それ以外にも、外科処置、歯科治療や婦人科治療、ゴム手袋・風船・コンドームなどの使用で、じんましんやかゆみを経験したことがある人もラテックスアレルギーが疑われます。

さらにトロピカルフルーツなどの植物性食品に対してアレルギーを起こす人も注意が必要で、高い確率でラテックスにアレルギーを起こす場合があります。特に注意が必要な食品は、バナナ、キウイ、パパイア、マンゴー、トマト、アボカド、ポテト、ナッツ、栗、桃、人参、りんご、いちじく、メロンなどです(これら以外の植物性食品の場合も起こしえます)。疑われる場合は、ラテックスを含まない材質の手袋や医療材料を用いることで、アレルギー反応をかなりの確率で避けることができます。医療処置(特に外科的処置・婦人科治療・歯科治療)を受けるかたで上記に当てはまる場合は、必ず診療前に医療スタッフにご一報ください。

## 防犯

## 侵入盗犯罪の防止対策～あなたの住まいは大丈夫?～

### ○主な手口

- ・一戸建住宅では約8割が窓からの侵入です。
- ・共同住宅では約6割が窓から、約4割が玄関からの侵入です。

### ○被害を防ぐための「4つのキーワード」

#### ①人の目

- ・泥棒がもっとも恐れるのは住民の視線です。
- ・不審な人が近所の家を見ていたら一声かけると効果があります。

#### ②時間

- ・侵入に時間がかかると泥棒はあきらめます。
- ・玄関ドアや窓に鍵を2つ取り付け、窓に防犯フィルムを貼ると効果があります。

#### ③音

- ・警報音などを泥棒は嫌がります。
- ・玄関ドアや窓に防犯アラームを設置すると効果があります。

#### ④光

- ・家の周りが明るく、すぐに発見されそうだと泥棒は侵入をためらいます。
- ・家の周囲は見通しのきく生垣にすると効果があります。
- ・庭や玄関に、動くものに反応してライトが点灯する「センサーライト」を設置すると効果があります。



問い合わせ…防犯対策室 ☎048-258-5707

空中で大胆に回転し、降下してまた跳び立つ。それは、空間を制している時間。「誰よりも高く跳びたい」と天性の大きな体を生かした演技で、11月に開催される第21回トランポリン世界年齢別大会17歳～18歳の部日本代表になった。トランポリン競技は、ベッドと呼ばれる長さ4・28メートル、幅2・14メートルのナイロン紐の編みこみの上で行われる採点競技だ。一度の演技で10回連続してジャンプし、演技中の姿勢の美しさ、高さ、技の難易度で競われる。

放課後の体育館。「とにかく練習をよくする」と先生が話すのとおり、失敗を繰り返しながら納得いくまで、何度も何度もジャンプを繰り返す。練習で鍛え上げられた体から練り出す自慢のジャンプは、8歳ある天井にも届きそう。

トランポリンに出会ったのは小学2年生のときに入った体操教室。「跳ぶことが楽しくてしょうがなかった」と振り返る。中学校に入り、体操部に所属した。トランポリンの練習は学校の部活動が終わってから。練馬区大泉まで通



「トランポリンのおかげでいい人に出会い、みんなに支えられてここまでくることができた」。将来は教員となり自らの経験をとおして学んだことを後輩に伝えたいと話す。「今、自分の持っているものを全て出し切る」と熱い決意を胸に、開催地のイギリス・バーミンガムに旅立つ。(雅)



トランポリン世界年齢別大会代表

荒木

琢磨さん(安行北谷)

誰よりも高く跳ぶために