

## すこやか生活習慣

### 睡眠のお話

睡眠は、脳と身体を休ませ、疲労を回復する役割を担っています。しかし、ライフスタイルの変化に伴い平均睡眠時間は男性では6.62時間、女性では6.47時間と、男女ともに減少傾向にあります。

私たちが健康な生活を維持するために「眠り」にはとても大切な効果があります。

#### ①脳を冷やす

「眠る」ことで、日中の活動により活性化した脳を冷やし、脳の休養を図ります。脳を冷やすことができないと、集中力や判断力の低下が起こります。

#### ②免疫機能の維持

睡眠中は免疫を活性化させる物質や、成長ホルモンが多く分泌されます。そのため、睡眠不足の状態では、抵抗力が弱くなったり、新陳代謝がスムーズに行われなくなったりする恐れがあります。

#### ③肥満への影響

睡眠不足は満腹ホルモンの分泌を低下させ、空腹感を増強します。また、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。

睡眠による十分な効果を得られるよう、睡眠と活動のバランスを見直してみましょう。

参考資料：厚生省「平成21年国民健康・栄養調査結果の概要」

## 子育て支援

### みんなであそぼう

1～3歳児の親子で楽しむいろいろな遊びや、子育てに関する講習など、年齢別に子育てのヒントや遊びを提供します。

- 1歳児 } 親子…毎月各15組
  - 2・3歳児 }
  - 講習・イベントなど（1～3歳児の親子）…20組
- ※参加申し込みは1カ月1回となります。  
☆詳細は、4月号からの「広報かわぐち」でお知らせします。

### 親子サークル

0歳児を持つ親子の仲間づくりの場

初めて子育てをする保護者が、交流を深める場です。

- ※期間 第1期…5月～6月
- 第2期…10月～11月
- 第3期…1月～2月

※各期5回コースで10組（申し込みは往復はがきで受け付けます）

☆詳細は、4月号からの「広報かわぐち」でお知らせします。

### 園庭開放

保育所の庭を9:30～11:00まで開放します。申し込み不要の自由参加です。

10時までにお入りください。（受け付けは9:30～10:00です。）

※3月の園庭開放は15日（火）・16日（水）です。

### 申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎048-251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）  
戸塚西保育所 ☎048-298-4952

### 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎048-251-7261 戸塚西保育所 ☎048-295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園（川口1-1-1 キュボ・8F） ☎048-222-6011
- 川口こども園「のびのび」（安行領根岸1291） ☎048-286-0069
- アスク東川口保育園（戸塚4-21-1） ☎048-298-0083
- フォーマザー保育園（東川口3-2-29） ☎048-291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」（東川口6-8-18） ☎048-229-6017

# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「血管の病気（歩けなくなる）」

川口市立医療センター  
外科

副部長 栗原和直



心筋梗塞・脳卒中は、ともに生命にかかわる病気です。たとえ命が助かって、心不全、麻痺や言葉の障害が残り、寝たきりや社会生活が不自由になります。おもに動脈硬化が進んで起きる血管の病気です。人は血管とともに老化していくといわれています。動脈は老化し、弾力性を失って硬くもろくなり、血液の通り道が狭くなり（狭窄）、つまって（閉塞）しまいます（動脈硬化）。

血管の老化は10代から始まり、40歳を過ぎると症状が出現する人が出てきます。動脈を通り、血液は全身に運ばれます。足の動脈は、狭窄や閉塞すると、歩いているときの痛みが出現するようになります。歩き始めは良いのですが、歩いていると足がしびれたり痛くなって歩けなくなります、少し休むとまた元のように歩けるようになりますが、歩くともまた痛みとしびれがでます。これを間欠性跛行（かんけつせいはこう）といいます。

これは足の筋肉に、血流が十分にいかないことで起こる症状です。同じ症状は腰部脊柱管狭窄症でも起こります。老化現象などで狭くなった脊柱の中の神経に、血流がうまく流れないために、足や腰の症状が出ます。症状は前かがみになったり椅子に掛けたりすると楽になり、自転車には普通に乘れます。足の血管の動脈硬化が進んでも、足の壊疽（えそ）になることはまれですが、早く治療できれば、大がかりなことを行わなくても歩行が楽になります。足の調子の悪い人は、早めにかかりつけ医に相談してみてください。