

●睡眠の効果と快眠のコツ

上手に睡眠をとり、1日をスッキリ元気に過ごしましょう！

睡眠の効果とは…

脳と体の疲れをとる

睡眠不足が重くなると疲れがとれにくくなります。疲労が蓄積すると集中力が欠如し、事故やケガにつながります。

代謝機能の維持向上と老化の防止

睡眠中は成長ホルモンが分泌され、組織の再生（古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わる）や傷などの修復が促進されます。睡眠不足によりホルモンの分泌が乱れると、老化が進行する原因になります。

ストレスの解消

睡眠をとると疲れた脳が休み、ストレス解消に大きな効果があります。睡眠不足が続きストレスがたまり続けると、抑うつ状態や不眠などを引き起こします。

病気になりにくい

睡眠には免疫力を高める役割があります。睡眠不足が続くと抵抗力が弱まり、病気にかかりやすくなります。



快眠のコツは…

- ①就床の数時間前から、カフェインの摂取や電子機器の強い光などの刺激は控えるようにしましょう。
- ②毎日同じ時刻に起床して朝の光を浴びて、睡眠・覚醒のリズムを整えましょう。
- ③日中の眠気がなければ、年齢や季節に応じた睡眠時間があるので、時間にこだわることはありません。
- ④眠ろうとする意気込みが寝つきを悪くします。眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起き。
- ⑤寝る前の飲酒は、深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因となるので控えましょう。

■夏に多い皮膚病～とびひ～

川口市立医療センター

皮膚科 副部長 伊藤 恵子



夏は皮膚病が多くなる季節です。その代表的なものにとびひ（正式には伝染性膿痂疹）があります。とびひは、細菌が皮膚に感染することで発症する皮膚病です。通常は子どもに好発しますが、まれに大人もとびひになります。掻きむしったところの浸出液や水疱内容などが手を介してあつという間に広がる様子が、火事の火の粉が飛び火することに似ているためこう呼ばれています。

あせも・虫刺され・湿疹などをひっかいたり、転んでできた傷に細菌が感染することで発症します。また、鼻孔の入り口にはさまざまな細菌が常在しているため、鼻を触る癖があると、鼻の周囲からとびひが始まったり、その手であせもや虫刺されをひっかくことでとびひになってしまいます。予防は入浴して皮膚を清潔に保ち、原因となりやすいあせも・虫刺され・湿疹や傷は早めに治療し、爪は短く切っておき、鼻をいじらないようにさせるのも重要です。

とびひになってしまったら、患部は泡立てたせっけんで丁寧に洗い、シャワーでよく洗い流します。治療は抗菌薬を使用します。ごく軽い場合は外用で済みますが、通常は内服を併用します。患部を外用処置してきちんと覆ってあれば、学校など集団生活を休む必要はありません。プールに関しては、プールの水ではうつりませんが、外用処置していないと触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがあるため、プールは治るまでお休みする必要があります。



自らの限界と世界に挑む

長細いベンチに仰向けになり、重りを付けたバーベルを胸の上で持ち上げる競技「ベンチプレス」。5月にデンマークで開かれた「2014世界ベンチプレス大会」でサブジュニア男子66kg級に出場し、自己ベストの162.5kgを持ち上げ優勝。日の丸を背に表彰台に立つと、他国の人たちも集まり拍手をしてくれた。「頑張って練習して本当に良かった。ぐっとこみ上げてくるものがあった」。その光景を思い返して瞳は輝く。

子どもの頃からいろいろなスポーツをしてきた中で、細かった体を鍛えようと高校入学時に選んだパワーリフティング部。ベンチプレスで上げられたのは55kgだった。「始めのころは全身ひどい筋肉痛で、授業のプリントを後ろに回すだけでも痛かった」というが、日々の練習で段々と重い重量を上げることができるようになった。「常に限界の重さで練習するため、他のスポーツのときのように楽しい練習がなく全部きつい。でも、自分の成長がすぐ数字や筋肉になって表れるのが楽しくて、そこが自分には向いていた」と振り返る。昨年の秋



ベンチプレス選手 堀川 和希さん (藤兵衛新田)

全日本ベンチプレス選手権では、155.5kgの好成績で世界大会の切符を手にするまでになった。

今年の4月からは大学生。学校にパワーリフティング部がなく、市内のスポーツセンターでトレーニングしていたら、重りを見て驚かれたそう。

「まだあまり知られていないマイナーな競技だけど、世界大会で優勝したことで周りの人たちから注目されるようになった。階級がジュニアが上がっても世界一を狙いたい」。

憧れは知り合いのベンチプレスラー。60歳でもまだまだ現役。「自分もベンチプレスを長く続けたいし、少しでも多くの人たちに競技の魅力を伝えたい」と思わせる存在だ。若きベンチプレスラーは、鍛えし筋肉と大きな目標を胸に、今後の更なる飛躍を誓う。(後)



こんな電話は 振り込め詐欺です ～「自分は大丈夫」と 思っていないか？～

市内では、振り込め詐欺被害が多発し、手口が巧妙化しています。息子や孫を名乗る手口のほか、警察官や市役所職員になりすまし、キャッシュカードをだまし取る「手渡し型」の手口も増えています。

- ◎この言葉に要注意 ～振り込め詐欺のキーワード～
- ・携帯電話をトイレに落とした。
 - ・電車の中にかばんを忘れた。
 - ・代わりの者がお金を取りに行く。
 - ・キャッシュカードを預かる。



- ◆対応策
- ・現金の要求があったら、とにかく電話を切る。
 - ・在宅中でも留守番電話に設定しておく。
 - ・日ごろから家族や親族と連絡を取り合う。

相談窓口

- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361