



# 健康だより

## 「寝苦しい夏」

……あなたはどのように過ごしていますか

日本人の睡眠時間は短くなる一方ですが、さらに寝不足になる夏。寝苦しい夏の夜を気持ちよく眠る方法をご紹介します。できるものから実行してみてください。



### ①ぬるめのお風呂にゆっくり入る

入浴後は深部体温が低下し眠りにつきやすくなると言われます。リラックス効果も。

ただし寝る1時間前くらいに入浴を。

### ②寝具足寒

枕の上に保冷剤をタオルで包んで置くのもよいでしょう。

ただし一晩中は頭痛の原因に。手足からの熱の発散を促すために寝る前に冷気で洗ってもよいですね。でもお腹は冷やさないように。

### ③寝具に熱がこもらないように

柔らかすぎる布団は熱がこもりやすく、寝返りの回数が増え目が覚めやすくなります。硬めの布団や敷きパットなど利用を。

### ④睡眠ホルモンを上手に活用

朝の日光（睡眠不足でも定時に起きる生活）  
日中の軽い運動  
眠る2時間前には照明を暗めにしリラックス

— 体の中で作られる睡眠ホルモンの分泌や効果を発揮する工夫です —

### どうしても睡眠不足は、昼寝で解消

15～20分の昼寝が効果的。横になれない人はイスに座って目をつむるだけでも効果あり。



こんなこと知ってる？

朝なかなか起きられない	43%
疲れやすい	30%
からだがだるい	32%
夜眠れない	17%

これは大人の調査ではありません。実は、昨年10月に管内のある中学校で行ったアンケート結果です。元気盛りだと思っていた中学生も疲れ気味！

こんなこと知ってる？

日本人の平均睡眠時間は7時間前後で、欧米より30分から1時間短く年々短縮。

こんなこと知ってる？

夜更かしは子どもも同じ。この30年間に起床時間はそのまま就寝が約1時間遅くなり、小・中・高校生の60%以上が睡眠不足を感じています。

大人も子どもも睡眠不足の生活。この夏は夜の過ごし方を考えてみませんか？



# 何の数字でしょう

# たばこ 習慣 丹後の意外な事実

生活習慣実態調査(京丹後市民対象)から

男 35.3% 女 5.3%

平成16年度きょうと健康地図作成事業(京丹後市民の生活習慣実態調査)でわかった「毎日又は時々たばこを吸う」と回答した人の割合です(25歳以上)。

全国の喫煙率は男性46.2% 女性11.3%ですので喫煙率だけ見れば全国平均よりも低いと言えるのですが...

## 若い人の喫煙率が高い

男性の喫煙率は20歳代56%、30歳代52%でほぼ全国並。女性は20歳代5.9%、30

歳代13.2%で全国よりも低いといえますが、若い人の喫煙率が高い傾向は心配です。

## 喫煙者の肺ガン危険度は赤信号！！

肺ガン危険指数を計算すると平均642。肺ガン高度危険群でした。

肺ガン危険指数 = 「喫煙年数 × 1日本数」 400以上で肺ガンが発生しやすい状況。600以上は肺ガンの高度危険群と判定。

## 今が潮時かも、禁煙した人も、禁煙したい人も多い

たばこはやめるのがとっても難しいとってしまうのですが、過去に吸っていたが今は禁煙している人が実に36.7%にのぼっています。また、現在吸っている人の46%がたばこをやめたいと願っていました。



### やめ方にはコツがある

- あ** かるく やめよう
- い** っきに やめよう  
ちょっと減らそうではなく、とにかくゼロに
- う** ごいて やめよう  
体を思い切り動かそう
- え** んを結んでやめよう  
誰かを誘おう。きっと応援してくれる
- お** きあがりこぼしで やめよう 失敗は成功の元

丹後保健所やきょうとすこやか21参画団体ではたばこ問題に取り組んでいます。

禁煙チャレンジを応援しよう！ どうせ無理、また失敗など思わずに「おきあがりこぼし」でやめよう！

未成年やたばこを吸わない人も集まる地域の公民館などをまず分煙に！

## すこやか日記

子どもが学校で百人一首を習っている中に次の歌があった。

大江山 いく野の道の 遠ければ  
まだふみもみず 天の橋立  
(小式部内侍)

なじみの地名が出ておりなんとなく親しみを感じていた。

ある時この「大江山」が丹後の大江山ではなく、現在の京都市西京区(沓掛インター

の近く)の大枝の山を指すという説があることを知った。確かに、歌の意味「生野から大江山を通る丹後への道は遠すぎて、まだ天橋立の地を踏んだことはない.....」からすると、「生野(現在の福知山市生野)」と「大江山」では不自然とも言える。

しかし、いろいろ調べてみたが、両説とも決定打に欠くようである。真偽はともかくと

して「生野」と「行く」と掛け、さらに「踏みもみず」と「文も見ず」を掛けた華麗な歌を即興で詠んだ小式部内侍の才には驚くばかりである。

ちなみに、先日行われた祇園祭の山の1つである「保昌山」は、大江山の鬼退治にも参加した丹後守平井保昌と和泉式部(小式部内侍の母)の恋物語を主題にした山だそうである。(晋)