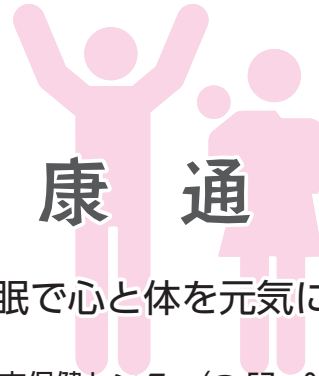




健康通信

睡眠で心と体を元気に

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)



睡眠の「質」が大切

睡眠は健康を維持するためにとても大切です。体はもちろん脳を休めるという重要な役割を担っています。睡眠中は記憶の整理・定着、体の細胞の修復による新陳代謝の促進が行われます。さらに免疫力が高まるほか、成長ホルモンなどが分泌されるため、筋肉や骨が成長します。

これらの睡眠の役割がしっかりと発揮されるためには、睡眠時間を十分にとれているだけでなく、朝起きたときに「ぐっすり寝た」という満足感がある、質の良い睡眠をとることが大切です。そのために、次のことを心掛けましょう。

- ・ 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- ・ 適度に運動する
- ・ 入浴は約40度のぬるめの湯にゆつくり浸かり、寝る2〜3時間前までに済ませる
- ・ 入浴後にストレッチをする
- ・ 寝る直前はテレビやスマートフォン画面を見ない
- ・ 寝る前はアルコールやたばこ、カフェインを避ける

睡眠不足が生活習慣病を招く

睡眠不足だと食欲増強ホルモンが増え、肥満になりやすくなります。また、交感神経が優位になり、緊張状態が続いて高血圧になりやすくなります。インスリンの効きが悪く、血糖値が上がりにやすくなるなど、生活習慣病のリスクが高まります。

不眠が続いたら…

「ぐっすり寝られない」「なかなか寝付けない」「早く目が覚める」などの状態が2週間以上続くときは、うつ病の可能性があります。また、睡眠時無呼吸症候群や睡眠障害に伴う行動障害などの病気を患っている場合もあります。一人で悩まず、専門機関を受診してください。

困ったときの相談先

- ・ 心の健康・悩みに関すること
： 地域活動支援センターめだか工房(☎ 54・6775)、西尾保健所(☎ 56・5241)
- ・ 体に関すること…西尾市保健センター(☎ 57・0661)、吉良保健センター(☎ 32・3001)

市民病院 Q & A

Q

ストーマを作る手術が必要だと医師に言われました。ストーマとは何ですか。

皮膚・排泄ケア認定看護師 長谷部純子

A

ストーマとは、腹の表面に腸や尿管を引き出して作る、便や尿の新しい出口のことです。ギリシャ語で「口」を意味



します。便の出口となる消化器ストーマ(人工肛門)と尿の出口となる尿路ストーマ(人工膀胱)があり、ストーマを持つ方をオストメイトと呼びます。ストーマを作ると自分の意志で便や尿を排せつできなくなるため、専用の袋(ストーマ装置)を腹に貼り、排せつ物を管理します。

ストーマを作ることで、これまでと同じように生活できなくなる、という不安を感じる方も少なくありません。しかし、排せつ物の管理やストーマのケアを正しく行えば、手術前とほとんど同じ生活が送れます。市民病院では、手術前に患者さんのストーマへの不安や疑問を解消し、手術後にセルフケアのアドバイスを行っています。退院後もストーマ外来で社会復帰に向けたリハビリを行い、患者さんが快適に生活できるよう長期的に支援しています。ストーマのことでお困りの方は、気軽に相談してください。

問市民病院管理課(☎ 56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

10月の
休館日

全館共通 7日(月)・21日(月)・28日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …17日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

おすすめの新刊

**不登校だった私が売れっ子
Webライターになれた仕事術**
著…山口恵理香/自由国民社

中学で不登校を経験し、14歳の時、
適応障害と診断された著者。自分の
居場所を見つけることに苦勞した著
者が、逆境を乗り越え見つけたWe
bライターの仕事。病氣と向き合い
自分らしく生きるコツを伝えます。



10月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	5日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	8日(火)・22日(祝) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水) 午後3時
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	10日(水)・24日(水) 午後3時30分
鶴城ボランティアーズ	園児・小学生	19日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	5日(土)・12日(土)・19日(土) 午前10時30分
めそっこランド	2～3歳児	10日(水) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	17日(水) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	2日(水)・16日(水)・30日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	9日(水)・23日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	6日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	12日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	16日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	13日(日)・27日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	22日(祝) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	1日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	15日(火) 午後4時10分

10月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	12日(土) 午前10時30分	うっかりペネロペ ともだちがいっぱい編
	中学生以上	12日(土) 午後2時	ふたりの旅路
一色学びの館	小学生以下	26日(土) 午後2時	デザインあ 「デザインの観察」他
	中学生以上	26日(土) 午前10時	レベッカ
吉良図書館	小学生以下	19日(土) 午後1時30分	特選インソップ物語 木こりと金のおの他
	中学生以上	19日(土) 午後2時30分	我が家のおバカで 愛しいアニキ
幡豆図書館	小学生以下	5日(土) 午前11時	チップとデール リスの山小屋合戦
	中学生以上	5日(土) 午後2時	風雲児たち ～蘭学革命篇～

児童館だより 10月

- 就学前のお子さんは保護者同伴
- 詳しくは各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(木)…0歳児ふれあい遊び 10日(木)…大きくなったかな(手形) 17日(木)…サーキット遊び 24日(木)…おいでおいで 午前10時30分～11時
おもしろ遊び(運動遊び)	小学生	19日(土)…体験の風をおこそう 午後2時
出前児童館	幼児～小学生	10日(木)…三和ふれあいセンター 11日(金)…西野町ふれあいセンター 18日(金)・25日(金)…鶴城ふれあいセンター 午後3時～4時15分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(金)…手形 11日(金)…エアポリン 18日(金)…親子体操 25日(金)…風船で作ろう 午前10時30分～11時
体験の風	幼児～小学生	12日(土)…紙ひこうき 午前10時30分～11時
ワクワクキッズ	幼児～小学生	19日(土)…エアポリン 午前10時30分～11時

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(水)…おはなし 9日(水)…リズム遊び 16日(水)…ちびっこ運動会 30日(水)…消防署見学(要予約) 午前10時30分～11時
パパと作って遊ぼう(楽器を作ろう)	幼児～小学生	12日(土) 午前10時30分～11時30分
体験の風をおこそう	幼児～小学生	22日(祝) 午前10時30分～11時30分
エアポリン	0歳～小学生	30日(水)～11月2日(土) 午前10時30分～11時30分 午後3時～4時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(金)…リズム遊び 11日(金)…読み聞かせ 18日(金)…身体測定 25日(金)…乗り物ごっこ 午前10時30分～11時
わくわくチャレンジ(ポウリング)	年少～小学生	13日(日) 午前11時～11時30分
制作(ハロウィン)	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分