

竜崎温泉温水プール指導日 (10月21日～11月20日)

実施日	
10月	22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)
11月	2日(火)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、19日(金)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。

事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 介護予防班 ☎0820 (77) 5530

- ・受入人数 5～6人
- ・募集締め切り 11月16日(火)
- ※昼食あり
- イギス豆腐と郷土料理づくり
- ・内容 イギス豆腐づくり、大島の郷土料理づくり
- ・日時 11月27日(土)
- 午前9時30分～午後2時
- ・場所 油田農村環境改善センター(伊保田)
- ・体験料 2000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 11月17日(水)

平成23年版山口県民手帳(予約不要)

予約をしなくても、政策企画課、各総合支所・出張所で購入できます。

◆サイズ 縦14×横8センチメートル

◆販売価格 500円(税込み)

◆販売開始予定 11月中旬

◆問い合わせ

政策企画課 ☎74-1007

- 年末調整説明会
- 開催日 11月18日(木)
- 時間
- ・ 午前の部 午前10時30分～正午
- ・ 午後の部 午後1時30分～3時
- 場所 久賀総合センター
- 対象者 周防大島町の源泉徴収義務者(法人・個人)
- 問い合わせ 柳井税務署 ☎0820(22)0277

- ※昼食あり
- 申し込み・問い合わせ 周防大島くらし体験ネットワーク事務局(農林課内) ☎0820(79)1002



最近ちゃんと眠れていますか?  
～不眠は心のSOSのサイン～

秋の夜長、皆さんはどの様に過ごされていますか? 読書やテレビ、趣味に没頭するなど、夜寝る時間をもつたいたい、ついつい夜更かししている方もおられるのではないのでしょうか。

睡眠は、体を休めるだけでなく、起きている間にフル回転している脳を休め、リフレッシュさせます。快適な睡眠は、私たちの健康を維持するために、欠かせないものです。

快適な睡眠は、時間の長短ではありません。短い時間で満足する場合もあれば、長くてもすっきりしない場合もあり、眠りの満足度には個人差があります。一般的には、睡眠をとるための時間は十分あるのに、寝付くのに30分以上かかる(入眠困難)、夜中に何度も目が覚めて、再び寝入るのに時間がかかる(中途覚醒)、いつもより早く目が覚める(早期覚醒)一晩眠っても回復感がない(熟睡障害)といった4つの症状のうち、1つでも当てはまれば、「眠れない」すなわち「不眠」といわれています。

不眠はうつ病と深い関係があり、青年期

周防大島町保健師

佐原 聡子

(健康増進課 健康づくり班)

の人や、働き盛りの中高年で意欲的に仕事をしてきた人が不眠を訴えた時は、注意が必要です。うつ病とは、ひどく落ち込む、楽しいと感じられない、意欲の減退、判断力の低下といった精神症状の他、不眠や頭痛、肩こりなどの身体症状があり、日常生活に支障をきたします。国民の15人に1人が経験したことがあるという報告があり、中高年に多い病気です。また、わが国における自殺者数は、平成10年から12年連続で3万人を越えており、その中でも中高年男性の自殺が多く、うつ病が起因しているものも少なくありません。うつ病の症状には、本人の自覚しにくいものが多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向にあります。しかし「不眠」は、本人が最も自覚しやすい症状であり、周りの人から見ても気づきやすいものです。2週間以上の不眠が続くときは、心のs o sのサインかもしれません。うつ病などの心の病気も早期に見つけて対処することで悪化を防ぎます。「眠れない、いつもと様子が違う」と感じたなら「たかが眠れないくらいで」と思わず、早めにかかりつけの医師や、専門医療機関へ相談してみましよう。