健康づくりナビ

問 健康増進課
☎ 029-898-2312

～健康づくりコラム～　真夏の睡眠を快適にするために

高温多湿な日本の夏。「熱帯夜」ともなれば、寝苦しさは更に増して寝つきが悪いばかりか、夜中に何度も目覚めたりして、翌日も疲れが残りやすくなります。睡眠時間が短くなると、思考力や反応速度が低下したりイライラしたりしやすくなり、思わぬケガのリスクのほか、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まると言われています。また、睡眠不足は体温維持能力を低下させ、熱中症の要因へとなることがわかっています。

安定した眠りのカギを握っているのが「体温」です。人の体には皮膚表面の体温と、それよりも少し高い「深部体温」と呼ばれる脳を含めた内臓の体温があります。夜になると、手や足の先から放熱して深部体温を下げることで、自然と眠気が高まって眠りへと導いてくれますが、寝室の温度や湿度が高いと、この深部体温が下がりづらくなり眠りにくくなります。

夏の快眠法

●室温は 25℃～ 28℃、湿度は 50 ～ 60%を目安に
電気料金が気になるところですが、快適な目覚めのために朝までエアコンを使用しましょう。

●エアコンの風や扇風機の風には直接当たらない
自律神経の乱れにより免疫力が低下し、体のだるさや頭痛などの体調不良を引き起こします。

●シャワーだけでなく、湯船に浸かる
寝る 1 時間前に 38 ～ 39℃のぬるめのお湯に浸かって深部体温を一時的に上げ、その後徐々に低下させることで入眠しやすくなります。

●枕用冷却シーツや氷枕などで後頭部を冷やす
太い血管や自律神経の中枢が集中しているため、効率よく深部体温を下げられます。ただし、冷やしすぎは頭痛や肩こりの原因になるので注意しましょう。

●寝る前にコップ 1 杯の水を飲む
就寝中に多くの汗をかき、脳梗塞や熱中症の原因となる「隠れ脱水」のリスクを低くします。

～休日緊急診療当番医～　8 月

土浦地区　診療時間 午前 9 時～正午 / 午後 1 時～ 4 時

【内科】			【外科】		
2 日	木戸医院	029-841-1753	2 日	神立病院	029-831-9711
9 日	松本内科医院	029-843-1211	9 日	野上病院	029-822-0145
11 日	烏山診療所	029-843-0331	11 日	淀縄医院	029-822-5615
15 日	石井内科クリニック	029-841-6125	15 日	県南病院	029-841-1148
16 日	鈴木クリニック	029-841-7711	16 日	野上病院	029-822-0145
23 日	小原内科医院	029-821-1015	23 日	神立病院	029-831-9711
30 日	高野医院	029-841-0154	30 日	県南病院	029-841-1148

石岡地区　診療時間 午前 9 時～正午

【小児科】		
2 日、9 日、11 日、16 日、23 日、30 日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談　受付時間：24 時間／ 365 日
おとな：☎ ＃7119　子ども：☎ ＃8000　つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～　8 月

◀自宅でできる体操を YouTube で配信中
問 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	3 日㈪、10 日㈪、17 日㈪、24 日㈪、31 日㈪／午前 10 時
下大津コミュニティステーション	4 日㈫、11 日㈫㈷、18 日㈫、25 日㈫／午後 1 時 30 分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	4 日㈫、11 日㈫㈷、18 日㈫、25 日㈫／午前 10 時
大塚ふれあいセンター	10 日㈪、17 日㈪、24 日㈪、31 日㈪／午後 1 時
やまゆり館	7 日㈮、21 日㈮、28 日㈮／午前 10 時

かすみっ湖 kasumikko 子育て通信

子育てお悩み相談室

子どもの朝食はとっても大切！

朝食の役割

❶栄養補給
▶朝食で「寝ている間に使われた栄養素」と「午前中に使う栄養素」を補給します

❷生活リズムを整える
▶朝食は、睡眠中に下がった体温を上げ、体内時計をリセットして体のリズムを整える重要な役割もあります。早寝早起きを習慣にして、朝ごはんをしっかり食べる朝型生活にしていきましょう。

❸便秘を予防する
▶毎日、朝食を食べることで排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸が反応し排便につながります。時間に余裕を持ってトイレタイムも習慣化しておくと良いですね。

朝食の工夫

①朝食 30 分前までに起床を！
▶朝食時に食欲がある状態にするには、眠っていたときの副交感神経から、活動をするために必要な交感神経を優位にすることが必要です。朝食 30 分前までに起床するようにしてみましょう。

②なるべく食べやすい献立を選ぶ
▶たんぱく質を入れたおにぎりと具だくさんの味噌汁のようなメニューや、パンならサンドイッチやフレンチトーストにすると食べやすく、バランスも整います。

③朝食を手軽に準備する
▶・そのまま出せるものを用意
・忙しい朝は温めるだけに！
・メニューを固定化、パターン化するのも OK！

★ 毎日完璧に食べるよりも、続けることが大切です。
問 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事　要予約
※8 月1 日㈯までに電話予約（先着順）

子育て講習会『イヤイヤ期を楽しもう！』（無料）
日時：8 月 4 日㈫ 午前 10 時～ 11 時
対象：子育てをしている保護者の皆さま（お子様同伴可）
講師：石浜 みち子（看護師・認定カウンセラー）
※会場内にキッズスペースを設けます。
※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。
問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー　8 月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4 カ月児健診（令和 8 年 4 月生）	26 日㈬	午前 9 時 10 分	要	かすみがうらウエルネスプラザ	健康増進課
1 歳 6 カ月児健診（令和 7 年 1・2 月生前半）	26 日㈬	午後 1 時 15 分	要		
2 歳児歯科健診（令和 6 年 4・5 月生）	25 日㈫	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診（令和 5 年 4・5 月生）	28 日㈮	午後 1 時 15 分	要		
5 歳児健診（令和 3 年 8 月生）	19 日㈬	午後 1 時	不要		
にこにこ教室（未満児）	6 日㈭、27 日㈭	午前 10 時	要		
にこにこ教室（5・6 歳）	5 日㈬	午後 2 時	要		
にこにこ教室（個別）	3 日㈪、4 日㈫、5 日㈬、10 日㈪、19 日㈬	午前 9 時 30 分	要		

子育て相談カレンダー　8 月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	1 日㈯、19 日㈬	①午前 9 時 30 分 ②午後 1 時 30 分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	25 日㈫	午前 9 時 30 分	要	かすみがうらウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	4 日㈫	午後 1 時 30 分	要		
マザークラス(母親学級)	4 日㈫	午前 9 時 30 分	要		