



正しく知ろう！ 糖尿病 シリーズ⑤

あなたの睡眠時間は何時間？

「国民健康・栄養調査」（平成 27 年）からは睡眠時間が6時間未満の人が過去 10 年の間増加している傾向にあることがわかりました。

1 日の平均睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上の人と比べて糖尿病発症の危険性が5倍以上も高くなるという研究も報告されています！

睡眠不足が糖尿病のリスクを上げる？！

さまざまな研究から睡眠が血糖コントロールをあらわすHbA1cに、影響を及ぼすことがわかってきました。

◆ 睡眠不足は、インスリン分泌とインスリン作用を低下させます

糖尿病の原因は主に、食生活の乱れ、運動不足などがありますが、「睡眠不足」も原因のひとつです。睡眠時間が短くなると、血糖のコントロールにも影響が出ます。

◆ 睡眠不足がもたらす「過食」も要注意

夜間に「無性にお腹が空く」、「スナック菓子が食べたくなる」といったことは、もしかしたら睡眠不足が原因の場合もあります。



睡眠不足が食事に与える影響

- 起きている時間が長いと飲食回数が増える
- 食欲を抑えるホルモンの分泌が低下
- 食欲増加させるホルモンの分泌が増加
- 炭水化物（ご飯類・麺類・甘いものなど）が食べたくなる

空腹感が強くなり食欲が増す

「食べたい気持ち」が強くなって、「我慢しよう」という気持ちが弱くなる

「食べてしまう」のは意志が弱いからではなく、からだのしくみによるもの

それにより… 糖尿病の発症リスクが高まる！！

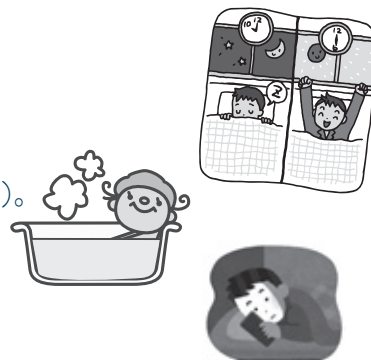
「睡眠」を見直してみよう ～「睡眠時間」だけでなく、「睡眠の質」も重要～

睡眠時間は7～8時間を目安に確保したいところですが、いきなり1～2時間早く寝ようとしても、反対にペースを乱してしまうこともあるため、まずは10分、15分という短い間隔で増やしていくことがコツです。

時間を増やすのが難しい場合は睡眠の質をあげる工夫を！

◎睡眠の質を上げる方法◎

- 1 起床時刻を決めて習慣化する。まずは早起きから。
- 2 休日も平日と同じ時間に起きて、起床時刻を変えない（寝だめは逆効果）。
- 3 リラックスしてから就寝する。
  - ・ 37～40度のぬるま湯で入浴 ・ 寝室は暗く静かに光を落とす
  - ・ 寝る30分前からはテレビ、スマホ、パソコンは控える
- 4 就寝前に以下のことは避ける
  - ・ 激しい運動 ・ 飲食 ・ カフェイン ・ アルコールの摂取（寝付きはよいが、眠りが浅くなる） ・ 喫煙



※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っています。高橋 あや子

### 外出支援サービス助成券交付

3月29日(水)から、平成29年度外出支援サービス助成券(タクシー券)を交付します。助成券の交付を希望する方は、印かんをお持ちの上、健康生きがい課または福祉こども課へ申請してください。

#### 【健康生きがい課へ申請】

- 対象者 平成28年度(平成27年中)の町民税が非課税で次のいずれかに該当する方
  - ▽満80歳以上の方
  - ▽介護保険の要介護1から5の認定を受けた方
  - ▽満75歳以上の単身高齢者または満75歳以上の者のみで構成される高齢者世帯に属する方
- 【福祉こども課へ申請】
- 対象者 平成28年度(平成27年中)の町民税の所得金額が200万円以下で次のいずれかに該当する方
  - ▽身体障害者手帳1・2級の交付を受け、視覚・聴覚・下肢・体幹・腎臓・呼吸器・脳原性機能障がいの中の移動機能障がいを有する方
  - ▽療育手帳の交付を受けているA判定の方
  - ▽精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
  - ▽特定医療費受給者証保持者の方

### 助成額

タクシー等の基本料金等相当額

助成券の交付枚数 年間24枚以内

※必要な方には、1回に限りさらに24枚以内で追加交付します。

助成券の使用 乗車1回に1枚有効期間

4月1日から平成30年3月31日

### いきいきカード交付

3月29日(水)から、平成29年度いきいきカードを交付します。交付を希望する方は、身分証明のできるものをお持ちのうえ、健康生きがい課または福祉こども課へ申請してください。

#### 対象者

- ①65歳以上の高齢者
- ②身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けた方
- 本人負担額

①大口町トレーニングセンター、温水プールそれぞれ月10回まで100円。補助回数を超えるとトレーニングセンターは200円、温水プールは100円。

②大口町トレーニングセンター、温水プールともに月10回まで無料

#### 有効期間

4月1日から平成30年3月31日

### 神経系難病患者・家族のごよう

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経系難病の患者さんとその家族のごようを開催します。今回は、理学療法士の先生から家庭でもできるリハビリについてのアドバイスをいただいたり、実際に体を動かしたり、皆さんの質問にお答えいただきます。

日時 3月9日(木) 午後1時30分から3時30分

内容 「生活に取り入れられるリハビリ」

講師 訪問リハビリ フラワーコート 江南 理学療法士 小島 勉さん

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 3月8日(水)まで

※初回参加の方には、保険料として50円を徴収させていただきますのでご了承ください。

申込みおよび問合せ先 江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当) ☎56-21157



### 人間ドックのお知らせ

年に一度は

からだの点検を!

人間ドック(総合健康診査)は、体の状態を総合的にチェックすることができ、健康です。約半日で行うような検査をおこないます。

忙しくて時間が取れない方、健康には自信があるけれど、この機会にからだの総点検をしたい方、ぜひご利用ください。

#### 【対象となる方】

●大口町国民健康保険に1年以上加入されている30歳以上の方

●後期高齢者医療制度に加入し1年以上町内にお住まいの方

※詳しくは広報おおぐち4月号でご案内します。

問合せ先 戸籍保険課

☎95-11116