

+ 3月の休日当番医
〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
2日 [㊤]	ほばらクリニック (脳神経外科・神経内科・循環器 内科ほか) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
9日 [㊤]	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
16日 [㊤]	ミツバチいたみと眠りの クリニック (ペインクリニック外科・麻酔 科・内科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
20日 [㊤]	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
	だて耳鼻科パオパオ (耳鼻咽喉科) 伊達市梨子木町 27-1 ☎ 583-4178
23日 [㊤]	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 伊達市保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
30日 [㊤]	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内 科ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343
	伊藤皮膚科クリニック (皮膚科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

■ どのくらい眠ればいいの？

最適な睡眠時間は、体質や年齢など個人的な要因に影響されますので、日中しっかり覚醒して過ごせるかが目安となります。下記推奨時間を参考にして自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

【健康づくりのための睡眠時間】

成人：6 時間以上を目安とする。

高齢者：長い床上時間(寝床で過ごす時間)が健康リスクとなるため、
床上時間が 8 時間以上にならないことを目安とする。

こども：小学生は 9 時間程度、中学・高校生は 8 時間程度を目安と
する。 ※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

■ ぐっすり快眠するために

人間は体内リズムを持ち、昼は活動し、夜は休むようにできています。体内リズムは、24 時間より少し長めと言われ、1 日 24 時間とはズレがあります。この体内リズムのズレを朝の光を浴びてリセットし、「セロトニン」や「メラトニン」の分泌リズムを保つことが、ぐっすり快眠するための鍵となります。夜更かしをせず、早寝早起きを心がけましょう。

ポイント①

朝、決まった時間に
起きて体内リズムを
整える

遅くとも 7 時には
カーテンを開けて朝の
光を浴び、体内リズム
をリセットしましよ
う。



ポイント②

朝食を食べ、バランス
の良い食事を大切に
セロトニンの材料であ
るトリプトファンを含
む食品(魚・肉・卵・
大豆製品・乳製品など)
を毎食摂り、バランス
の良い食事をしまし
よう。



ポイント③

体を動かす

体を動かすことでセロ
トニンの分泌を促すこ
とがわかっています。
無理なく自分にあった
ものを取り入れましょ
う。



■ 交替制勤務者の睡眠の工夫

交替制勤務の場合は、体内リズムに影響がでやすくなります。勤務と勤務の間に十分な休息、夜勤中の仮眠、強い照明は避けるなどの工夫をしましょう。

■ 睡眠に関する問題が続く場合は、医療機関に相談を！

生活改善をしても睡眠のリズムが改善しない、気持ちが落ち込むなどの心身の不調が続いている場合は、医療機関に相談しましょう。



いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

風景を楽しみながら、
気持ちよく体を動か
しませんか？初心者も大歓
迎です。距離は 2～3^{キロ}です。

対 市内在住者 ¥ 無料 ㊤ 不要
持 タオル、飲み物、雨具(雨天時)
他 だてな健幸ポイント対象事業
※変更・中止になる場合があります。

日時		集合場所
3/5	㊤	みらい百彩館 んめ〜べ
3/24	㊤	9:30 ~ 10:30 政宗にぎわい広場
4/12	㊤	やながわ希望の森公園
4/16	㊤	柱沢地区交流館

健康通信



「睡眠」のことを知って
元気に過ごそう！

眠りには、健康を保つためのさまざまな役割があります。睡眠の役割、質の良い睡眠の
仕組みを紹介します。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

良質な睡眠は朝から始まる！

①トリプトファン

必須アミノ酸のトリプト
ファンは体内では作られ
ないため、食品(魚・肉・
卵・大豆(納豆・豆腐))
から摂取する。



材料

②セロトニン

トリプトファンを摂取
し、日中太陽の光を浴
びることで脳内で作ら
れ、分泌される。



材料

③メラトニン

セロトニンを材料に脳内
で作られ、分泌される。
たくさん分泌されると睡
眠の質が良くなる。



約15時間かけて変化する

眠くなる仕組み

睡眠には、日中活動して疲
れた脳や体を休ませて疲労を
回復する働きがあります。ま
た、睡眠中は傷ついた細胞の
修復や代謝に関わる作用のあ
る成長ホルモンを分泌し、体
のメンテナンスも行われてい
ます。日中に学んだことを脳
に定着させたり、整理するの
も睡眠中に行われます。健康
な心と体を維持するために、
睡眠はとても大切です。

睡眠ホルモンといわれる「メ

ラトニン」が脳内で分泌され
ることによって、人は眠くな
ります。「メラトニン」を分泌
するためには、その材料とな
る食品を朝食で摂取し、日中
太陽の光を浴びるなど、日中
の過ごし方が大切です。良い
睡眠をとるための準備は、朝
から始まっているのです。

睡眠の役割

記憶整理

体の成長
細胞修復

疲労回復