

健康 ひと目メモ

No.340

やめよう！ 子どもの夜ふかし

ずれていく『体内時計』

人間の体には1日周期のリズムがあり、これを『体内時計』と呼びます。でも、なぜか体内時計の1日は24時間という地球時間よりほんの少し長くなっています。その時間差は朝の光を浴びることによってリセットされ、地球時間にあった生活リズムが作られるようになっていくのです。夜ふかしが続くと体内時計と地球時間のずれが大きくなり、時差ボケのような体調不良が生じてしまいます。

夜ふかしによる弊害

コンビニやファミレスなど深夜でも開いているお店が増え、夜型の生活が当たり前となつていきます。これに伴って、親と一緒に深夜まで乳幼児が起きていることも珍しくなくなりました。P & G パンパース赤ちゃん研究所の調査によると、日本では3歳までの乳幼児の

ほぼ半数が22時以降に寝ます。イギリスなどのヨーロッパ諸国では2〜3割ほどで、いかに日本の子どもが夜ふかしであるかがわかります。

夜ふかしをしても他で寝れば問題ないと思われるかも知れませんが、睡眠時間の不足を朝食坊や昼寝で補うことはできないことが判っています。東京都足立区の調査では、21時以降に寝る子どもの1日の睡眠時間は10時間32分であるのに対して、22時以降に寝る子どもでは9時間18分と1時間以上少なくなっています。さらに、日中の外遊び時間では前者は117分に対して、後者は77分しかありません。夜ふかしは子どもの睡眠時間や外遊びの時間も奪ってしまうのです。また、アメリカの調査では寝る時間が遅くなるほど学校の成績が悪くなることが確認されており、日本でも同様の結果がいくつか報告されています。

わが子を健全に育てるために

夜ふかしのために朝の光が浴びられないと、メラトニン（酸素の毒性から細胞を守り、老化や発癌を防止するホルモン）やセロトニン（「こころ」を育み、精神を安定させる脳の神経伝達物質）の分泌も減ってしまいます。他にも、夜ふかしによって肥満になりやすいことが明らかになっています。

生活を送ってほしいと願うのなら、よく考えなおすべきではないでしょうか。今の時代こそ「寝る子は育つ」を忘れないでください。
(医師会)



2月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

5 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
11 (土)	向山内科医院 塚間町1 ☎23-6272	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
12 (日)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
19 (日)	釜口（外科）医院 天竜町3 ☎22-2089	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
26 (日)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422

2月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 5日(日)…藤森歯科医院 (本町1・☎22-1829)
- 11日(土)…スマイル歯科医院 (湖畔3・☎24-0315)
- 12日(日)…しんえい歯科クリニック (下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
- 19日(日)…南信堂歯科医院 (加茂町2・☎22-3341)
- 26日(日)…藤岡歯科医院 (本町1・☎22-2138)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

2月の相談

岡谷市役所 ☎ 23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	女性のための相談	9日(木) 午前10時～午後4時 [申込] 生涯学習企画課	イルフプラザ・カルチャーセンター
無料法律相談〔予約制〕	21日(火) 午後1時～5時 ※3月分予約:2/22～受付開始	環境安全課	教育相談(専門カウンセラー)〔予約制〕	10日(金)、17日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室	諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
保健福祉総合相談〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内職相談	21日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭・児童母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	農地相談〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課(ことばの教室)	在宅介護支援センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市立岡谷病院 ☎23-8700
身体障害者相談員障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ311号相談室 ☎23-2781		月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
障害者ケアマネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	こころの健康相談〔予約制〕	14日(火) 午前9時～午後1時 28日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			

2月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	信和設備	22-3302	16	旭設備	23-3764
2	〃	〃	17	丸竹下島商店	22-2406
3	上條電設工業	23-5330	18	林鉄工設備	23-3197
4	イワナミ	22-2222	19	オスガ設備	27-6622
5	岡谷酸素	22-7609	20	丸竹下島商店	22-2406
6	上條電設工業	23-5330	21	十和設備	24-0182
7	林鉄工設備	23-3197	22	〃	〃
8	〃	〃	23	藤森水道	27-7289
9	オスガ設備	27-6622	24	〃	〃
10	〃	〃	25	浜パイピング	23-6885
11	信和設備	22-3302	26	旭設備	23-3764
12	上條電設工業	23-5330	27	シンニチ設備	22-1365
13	浜パイピング	23-6885	28	〃	〃
14	〃	〃			
15	旭設備	23-3764			

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

介護保険Q&A



(質問)

4月から要介護認定の区分が変わると聞きましたが、どのように変わるのでしょうか？



(回答)

4月の介護保険の制度改正では、介護予防に重点が置かれ、現在、要支援や要介護1となっている方で心身の機能に改善が見込まれる方は、介護認定の手続きを経て要支援1、要支援2に区分が変更されます。要支援1、要支援2に該当された方は、介護予防に関する総合的な支援を行う「地域包括支援センター」が中心となってマネジメントを行い、新たに介護予防サービスを利用することになります。詳しくは、介護福祉課(内線1284)までお問い合わせください。

2月の介護保険証交付説明会

日時：2月9日(木) 午前10時～

場所：保健センター1階研修室

保健センター

2月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区 分	期 日	該当児
3～4 か月児	15日(水)	17年10月生まれ
9～10か月児	22日(水)	17年4月生まれ

▷受 付…午後1時～1時40分

▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

▷日 時…13日(月) 16日(木)

午後1時30分～2時20分受付

▷対象者…〈Ⅰ期初回〉平成17年10月生まれの人
〈Ⅰ期追加〉平成17年1月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人

▷地区割…13日は西堀、長地地区
16日は上記以外の地区

▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■風しん予防接種追加日程

▷日 時…21日(火) 午後1時30分～2時20分

▷対象者…1歳以上7歳半未満で未接種の人

▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票
※4月から法律の改正により風しん、麻しんの予防接種を受ける年齢が変わります。1歳以上7歳半未満で該当する未接種の方は風しんは3月23日、麻しんは3月31日までに接種をしましょう!

■栄養相談 (一般の人を対象)

▷日 時…27日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談 (一般の方を対象)

▷日 時…27日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎13日は母乳相談あり

▷日 時…13日(月) 20日(月) 午前9時30分～11時

■パパ・ママ教室 (参加目安ー妊娠5～7か月位)〈2回目〉

▷日 時…17日(金) 午後7時～9時

▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など

▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈前期〉

▷日 時…17日(金) 午前9時50分集合

▷該当児…平成17年7月～8月生まれ

▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

まちの保健室

◇ロケット (健康相談・血圧測定)

日 時…17日(金) 午後1時～3時30分

場 所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談・血圧測定)

日 時…27日(月) 午前9時30分～正午

場 所…1階ロビー

2月 図書館情報 ☎22-2031

おはなしの森

日 時…2月4日・11日・18日・25日〔毎回土曜日〕

時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など…

期 日…2月21日(火) 時 間…午前10時30分～

2月のテーマブックス

児童書

のりものだいすき

お出かけください! 市政懇談会

「岡谷市行財政改革プラン」の内容を中心にお話しし、市民のみなさんと懇談します。

ぜひ、お近くの会場にお出かけください。

月	日	曜日	会 場
2	7	火	カノラホール 小ホール
	8	水	川岸支所
	14	火	湊支所
	15	水	長地支所
	16	木	イルフプラザ・カルチャーセンター

■時 間…午後7時～8時30分

※2月16日(木)のみ午後1時30分～3時

問合せ 地域振興課 (内線1147)