

がつけんこう 3月健康だより

よい すいみん けんこう
良い睡眠で、こころもからだも健康に

わたし すいみん つか からだ かいふく あした げんき
私たちは睡眠をとることで、疲れた体を回復させ、明日の元気につながります。
こころ からだ けんこう しいつ よ すいみん ひつよう
こころと体の健康には、質の良い睡眠をとることが必要です。



しいつ よ すいみん
質の良い睡眠をとるためには…

ねむけ かん ところ
眠気を感じてから床につく
30分以上眠れない時は、一度寝床を
出て眠くなってから再度寝床につきま
しょう。

ね まえ など
寝る前のスマートフォン等の
使用を控える
睡眠の1時間前からは使用を控えま
しょう。



ね ちよくぜん しょくじ ひか
寝る直前の食事は控える
睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべ
く決まった時間に食事をするよう心がけましょう。

ねざけ ちゅうい
寝酒はやめる、ニコチン、カフェインにも注意
寝る前の飲酒は、一時的に寝つきがよくなることはありますが、眠りが浅くなります。
また、ニコチンやカフェインには覚醒作用があるので、寝る1時間前からの喫煙、寝る
3~4時間前からのコーヒー、緑茶、栄養ドリンク等を飲むのは避けましょう。



睡眠で困っていることはありませんか？



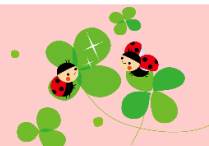
寝床に入ってもなかなか寝つけない、夜中、何度も目が覚める

日中眠くて仕方がない

このようなサインが2週間以上続いているなら、注意が必要です。

早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう。

こころの相談窓口 TEL059-352-0596



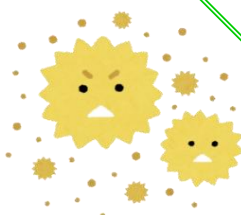
四日市市保健所ではこころの相談を実施しています。ひとりで悩まず相談してください。

【四日市市保健所 保健予防課 電話059-352-0596 FAX 059-351-3304】

アレルギーを正しく知ろう！

アレルギーって何？

私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから体を守る仕組み（免疫）があります。アレルギーは、その仕組みが過剰に働いてしまい、体に症状が引き起こされることをいいます。



アレルギーにはどんなものがある？

気管支喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、花粉症などがあります。

代表的な症状

☆皮膚の症状…かゆみ、じんま疹、むくみ、発赤など

☆消化器の症状…腹痛、吐き気、おう吐、下痢など

☆粘膜の症状…目の充血や腫れ、涙、口の中や唇の違和感、など

☆呼吸器の症状…くしゃみ、鼻水、咳、息苦しさ、ゼーゼー・ひゅーひゅー（喘鳴）など

☆アナフィラキシーショック…複数の臓器に症状が強くあらわれ、

血圧低下や意識障害などのショック状態を伴うこと。

生命を脅かす非常に危険な状態です。

気になる症状があれば、
自己判断せず、医療機関を
受診しましょう



※アレルギーポータルでは、より詳しい情報をご覧ください。もしくは「アレルギーポータル」で検索

