

よく眠れない、こころの不調を感じている人へ

不調をひとりで抱えず、話してみませんか。下記の相談先のほか、保健係（84-2023）でも相談が可能です。

●SNSなどで相談ができます

「まもろうよ こころ」（厚生労働省特設サイト）→→
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



●電話で相談ができます

- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
 （平日 9 時～ 21 時、土日祝 10 時～ 16 時）
- ・よりそいホットライン 0120-279-338
 （24 時間対応）
- ・チャイルドライン（18 歳までの子どもがかける電話） 0120-99-7777
 （16 時～ 21 時）
- ・子ども相談支援センター 0120-3882-56
 （24 時間対応）

問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



消防士

さわだ
くらのすけくん



鮎を釣る釣りに人

いしい
さくくん

Everyone's dispensary

みんなの保健室

よく眠れていますか？

夏から秋へと季節が変わるこの時期は、変化に適応しようとする中で、いつもより疲れが溜まりやすい時期です。夏に溜まった心身の疲労はリセットできていますか？疲労のリセットには、「睡眠」が重要です。

●睡眠の効果

睡眠には2種類あり、レム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返すことで脳と体を回復させています。

- ・レム睡眠 脳が活性化している状態
 体の疲労回復、記憶の整理・定着
- ・ノンレム睡眠 脳も体も休んでいる状態
 傷ついた細胞の修復、免疫力の回復、成長ホルモン分泌、ストレスの解消

●睡眠は物質でできている！？

リズムよく睡眠と覚醒が繰り返されるように、体は睡眠ホルモンを生成し分泌します。これが睡眠物質という「メラトニン」です。生成、分泌されたメラトニンが脳に届き、睡眠が促されます。メラトニンは、食事から摂ったアミノ酸などと、日中に太陽の光を浴びることで生成されます。明るい間は分泌されず、暗くなってくると体内に分泌されます。

メラトニンを作り出すには「トリプトファン」「ビタミン B6」「炭水化物」を朝食に摂ることが必要です。トリプトファンやビタミン B6 はたんぱく質に多く含まれています。

●良い睡眠につながる生活習慣

- ・睡眠時間は6時間以上8時間未満
- ・朝食を食べ、太陽の光を浴びている
- ・寝る直前のブルーライトやカフェイン、飲酒、喫煙、食事を控えている
- ・朝起きたとき、よく寝た感じがある



身体の不調、こころの不調が「睡眠」にも影響を与えます。よく眠れていないと感じることが1か月以上続いている場合は、医療機関などの専門機関へ相談をしてみましょう。