

## 生活習慣病を招く睡眠不足

慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めたり、症状を悪化させます。

また、睡眠不足は食欲を増進させるホルモンを増やすことがわかっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は、健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5~2倍になるといわれています。

健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。



### 睡眠トラブルチェックリスト

- なかなか寝つけない (30分~1時間以上)
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚めて寝つけない
- 日中、強い眠気におそわれる
- 日中に気力がわからない
- 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- 睡眠中に脚がぴくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、専門医に相談しましょう。



人間の寿命を80年とすると、そのうち25年間は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この25年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

寒さで筋肉がゆるみにくい冬は、深部体温が下がらず睡眠が浅くなりがちです。寝る前に布団乾燥機や湯たんぽで布団を温めておくと血行がよくなり、ぐっすり眠ることができます。

## 南阿蘇村 地域おこし協力隊通信 vol.28

### 活動報告会を開催いたしました！

1月17日、役場2階大会議室にて、南阿蘇村地域おこし協力隊の活動報告会を実施しました。

報告会はこれまで活動してきた10のプロジェクト内容を報告する形式で行われ、協力隊15人それぞれが自己紹介やプロジェクト活動、地域活動、今後の展望など、思いおもいに発表することができました。

来場者の方からは質問や感想をたくさんいただき、私たちの活動に興味を持っていただけて、大変嬉しく思いました。

また、15日~17日の3日間、役場1階エレベータ裏スペースにて活動の展示(一部)も行いました。

ご来場いただきました村民の方々、関係者の方々、誠にありがとうございました。

今後も隊員一同、南阿蘇村のさらなる活性のために活動していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(情報収集及び発信プロジェクト 五十嵐)

