

## 眠れない日が続いていませんか？

睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。しかし、ライフサイクルの変化に伴って、不眠などの睡眠障害に悩まされている人が増えています。心身の健康のために、睡眠は大切です。

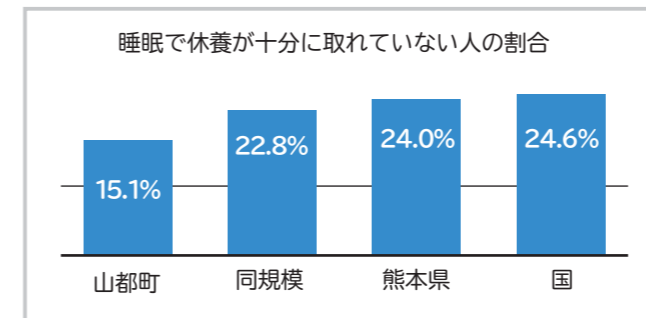
### 不眠の主な症状

- ①入眠障害・・・床に入っても、30分以上寝付けられない状態が続く
- ②中途覚醒・・・夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまで時間がかかる
- ③早朝覚醒・・・予定の起床時間よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう
- ④熟眠障害・・・睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない



### 不眠とうつ病

「不眠」と「うつ病」は深い関わりがあります。長引く不眠は、うつ病が原因となっていることがあります。下のグラフは、特定健診の受診者で、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合です。健診を受けている人は、山都町と人口が同規模の町村・熊本県・国と比較して、睡眠で休養が取れている人が多いと言えます。快適な睡眠は健康生活の基本です。もし不眠が2週間以上続くようであれば、うつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠がうつ病に移行することもあります。うつ病は、適切な治療を受けて、しっかり休養をとれば治すことのできる病気です。早期の適切な治療が回復のカギです。早めに医療機関等に相談しましょう。



### 自殺の原因となる「うつ病」

3月は**自殺対策強化月間**です。  
一人で悩まず、まず相談を。

|              |         |
|--------------|---------|
| 山都町役場 健康福祉課  | 72-1229 |
| 清和保健センター     | 82-2900 |
| 蘇陽総合支所 健康福祉課 | 83-1111 |

### 快適な睡眠のために

日頃から意識して、快適な睡眠を確保することを心がけましょう。

- 朝は毎日同じ時間に起床する
- 日中の過ごし方にも気を配る
- 睡眠時間にこだわりすぎない
- 就寝直前の食事や嗜好品は控える
- 就寝前には心身をリラックス
- 昼寝は20分程度を目安に



## 自然の中で豊かに育つ子どもたち その62

矢部郷自然観察会 代表 藤吉 勇治

(前号の続き)  
参加者が集まり、観察の内容や日程を説明し、さっそく田んぼに向かった。下田さんの田んぼを目指して農道を進むと、途中の田んぼはすでに稲刈りを終え掛け干ししているところもあつたが風で倒されていた。

農道の脇の茂みには、実が赤く色づき始めたサルトリイバラがあり、近くには大きなジョロウグモが網を張っていた。周辺の生きものを観察しながら下田さんの田んぼに到着した。



子どもたちは、私たちが採集した生きものを水槽に入れておいた。水槽を見つけた。「わあ、でっかいドジョウが入ってる。」と、興味津々の様子で、生きもの探しの「やる気」に火が付いた。

二つの水槽に水を入れて準備をしていると、生きものを見つけた子どもたちが次々と戻ってきた。数種類のゲンゴロウの仲間、大型のトンボのヤゴ、ドジョウなどが水槽に集まった。サワガニに指を挟まれたまま見せに来た子どももいた。用意した水槽は、子どもたちが見つけた生きものたちで見る見るいっぱいになり始めた。水槽をのぞき込んでいた子どもが、「あつ、タイコウチがヤゴばつかまえた。」と教えてくれた。これが自然の中の生きものたちの姿です。生きものたちのつながりなのです。

参加者は、それぞれに網を持って、下田さんの田んぼや、休耕田を利用して作られた「ビオトープ(自然を生かして生物の生息環境を人の手で作った場所)」で生きものを探し始めた。



(次号に続く)

**山都警察署・署協議会だより**  
山都警察署 TEL72-0110

熊本県警のホームページ  
<http://www.police.pref.kumamoto.jp/>  
管内の犯罪・交通事故の発生状況、県警からのお知らせ等が掲載中です。

### 第3回山都警察署協議会開催

2月6日(金)、山都警察署において本年度第3回目の警察署協議会を開催し、本年の熊本県警察及び山都警察署の取組方針等について説明を受けました。今回は、永田熊本県公安委員会委員及び6人の歴代警察署協議会委員にもご出席していただき、本協議会の活性化等について協議するとともに、逮捕術訓練の視察を行うなど有意義な協議会となりました。



<協議会の状況>



<逮捕術訓練の状況>

- ### 警察署協議会審議事項
- ・昨年発生した本県警察官による飲酒運転事案概要及び防止対策について
  - ・平成26年中の交通事故発生状況を踏まえた「速度取締指針」について
  - ・前回会議時の提言に対する反映状況報告
  - ・山都署の現状(署員構成等)、モットー、取組方針について
  - ・警察署協議会の更なる活性化についてなど

犯罪・交通事故発生状況(山都町)

| 事件・事故  | 平成27年1月中 |
|--------|----------|
| 刑法犯    | 1件(7件)   |
| 人身交通事故 | 6件(3件)   |

( )内は平成26年同時期の発生状況

**熊本県警察発足60周年記念 柔道・剣道・逮捕術大会逮捕術第2部優勝**  
1月23日(金)、上記大会が熊本市総合体育館で行われ、山都警察署チームが逮捕術第2部において優勝という快挙を成し遂げました。15チームが参加した逮捕術第2部では、激戦を勝ち進み決勝戦へ進出、人吉警察署を僅差で破り、熊本県警察発足60周年という記念すべき大会で山都警察署始まって以来の快挙を成し遂げました。今後も、術科技能及び体力の更なる向上に努めていきます。

