

健康カレンダー8月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



夏本番！しっかり眠れていますか？

暑くて寝苦しい夏、なかなか思うように寝付くことができなったり、途中で目が覚めてしまったりする方もいるのではないのでしょうか。睡眠不足が続くと体温の調節機能が低下し、熱中症になりやすくなると言われています。

そこで今回は、暑い日に快適に眠るポイントをご紹介します。



1. 深部体温（内臓など体の内部の温度）をコントロールする

体の深部体温が下がると寝つきが良く、熟眠できます。深部体温は通常、起床してから11時間後くらいに最も高くなって、その後下がり、下がる時に眠気が訪れるようになっています。

① 寝る2時間前までに入浴



夏はシャワーだけで済ませる方もいますが、湯船につかるのがオススメ。体が温まり、血管が開くことで入浴後に熱が放散され、深部体温が下がりやすくなります。寝るときにタイミングよく体温が下がるよう、就寝2時間前くらいまでに済ませるのがコツ。

② エアコンを上手に使う

寝室の温度や湿度が高いと、深部体温が下がりがづくなり、眠りにくくなります。エアコンを使って環境調整しましょう。タイマーを使う方もいると思いますが、タイマーが切れた瞬間に暑くて起きてしまうという声も聞きます。あまりに暑い時期は一晩中エアコンを使っても良いでしょう。



2. 夕方以降はうたた寝しない

帰宅後や夕食後などにうたた寝してしまうと、夜にぐっすり眠れなくなります。ちょこちょこ寝るよりも一気に寝る方が熟眠できるので、昼寝をするのは遅くても午後3時まで、20分未満が目安です。

3. 朝日を浴びる



快適な入眠には、自然な眠りを誘う「メラトニン」というホルモンが必要です。メラトニンは「セロトニン」という心をリラックスさせてくれるホルモンが原料になっています。セロトニンは朝日を浴びることで分泌され、そのセロトニンを原料に、日没以降メラトニンが作られるようになっています。朝起きたらすぐにカーテンを開けて、しっかり朝日を浴びましょう。

睡眠の質を高めて、寝苦しい夏を乗り切りましょう！

献血のお知らせ

令和4年8月17日（水）

場所： 鉾田中央公民館

受付： 9:30～12:15

13:30～16:00

※骨髄ドナー登録会 受付 15:50まで



8月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
3	1歳6か月児健診（R3.1月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
4	3歳6か月児健診（H31.2月生）		
5	2歳児歯科健診（R2.1月生）		
23	マザークラス （令和4年11月15日～令和5年1月14日 で第1子出産予定者）		
	赤ちゃん教室 （令和4年4月～令和4年5月生）		
25	初めての離乳食相談（R4.2月生）	鉾田	
	10か月児歯科相談（R3.10月生）		
	乳児健診（R4.4月生）		
26	5歳児健診（H29.8月生）		

8月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7（日）	白石医院	鉾田 1644	32-2740
11（木）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
14（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
21（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158
28（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 旭保健センター TEL 0291-37-1411 大洋保健センター TEL 0291-39-4866
 FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000
 E-Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力をお願いします。
 変異株にも「基本的な感染症対策」は有効です。
 『マスク着用』『手洗い・消毒』『3密の回避』の継続を！



マスクは正しく着けましょう！

鼻やあごもしっかりカバーし、「マスクなし」をなくしましょう。

会話時は必ずマスクの着用を！



こまめな手洗い・手指消毒を徹底しましょう！

食事前の前後や共有物に触った後は、必ず手洗いや消毒をしましょう。

指先・爪の間・指の間、手首も忘れずに洗いましょう！



社会的距離（2m以上）を確保しましょう！

こまめな換気を徹底しましょう！

ワクチン接種済みの方も、引き続き、基本的な感染症対策をお願いします。

ワクチン接種後も、感染する可能性がなくなるわけではありません。感染対策を行わないことが、感染拡大に繋がる可能性があるため、対策の継続をお願いします。

