

親子のふれあい「かるがも学級」

親子体験事業「かるがも学級」では12月に2つの事業を開催しました。



《こんがりパン教室》

経験者を対象としたパン教室を12月4日、お菓子のさかい本店（石川町）で開催しました。当日は8組（20人）の親子が参加し、生地からつくるパンづくりに挑戦しました。保護者が見守る中、子ども達は経験を活かして難しいこね作業を手際よく進めていき、こんがりおいしいパンが出来あがりました。



■パンの出来を左右する「こね」作業



■クリーム、コロネ、カレーなど10種類のこんがりパンのできあがり！

《凧づくりと凧あげ教室》

凧づくり教室を12月11日に開催しました。講師には元「日本凧の会」「相模の大凧保存会」会員の関根功さん（下蓬田）を迎え、参加者は和紙に絵や文字を描いた後、竹ひごやタコ糸を用いて60cm×40cmの立派な和凧を完成させました。



■豊かな感性あふれる素敵な凧の完成！
※後列は講師作品



■細かい作業も根気強く頑張りました

たけのこ教室閉講式

今年度最後のたけのこ教室が12月17日に旧蓬田中学校体育館で開催されました。

最後の教室はスポーツレクリエーションを行い、講師の先生からリズム運動やダブルダッチを教わり、みんなで楽しく汗を流しました。

閉講式では、たけのこ教室での思い出や感想を発表し、最後に記念品が贈呈されました。



「そば打ち教室」開催

そば打ち教室を11月27日、12月11日に中倉一集会所で開催しました。

講師に中倉くれつぼそば会の皆さん（会長 遠藤正広さん）を迎え、参加者はそば粉の混ぜ方や練り方、切り方、ゆで方などノウハウを学び、楽しそうにそば打ちを体験しました。その後、自分達で切った平田産の新そばの香りを楽しみながら、試食しました。



ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は不眠症について説明します。不眠症とは、入眠障害（寝つきが悪い）、中途覚醒（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）、早朝覚醒（早朝に目が覚めてしまう）、熟眠障害（ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感がない）などの睡眠問題が1か月間以上続き、日中に眠気、倦怠感、意欲低下、集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠の原因はストレス、心や体の病気・クスリの副作用など様々で、原因に応じた対処が必要です。不眠が続くと、不眠が悪化するという悪循環に陥ります。不眠が続くときは医師に相談しましょう。睡眠薬に対する過度の心配は不要で、適切に使用すれば安全です。

誰も「眠ろうとしても眠れない」という不眠体験をもっています。遠足の前日、心配事がある時、試験前日、旅先など様々な原因がありますが、通常は数日でまた眠れるようになります。しかし、時には不眠が改善せず1か月以上続く場合があります。不眠が続くと日中に様々な不調が出現するようになります。日中の眠気、倦怠感、意欲低下、集中力低下、食欲不振など多岐にわたります。この様に1か月間以上、夜間の不眠が続き、日中に心や体の不調が出現したときに不眠症と診断されます。

日本人での調査では、5人に1人が睡眠で休養が取れていない、何らかの不眠があると回答しています。加齢とともに不眠は増加し、60歳以上では約3人に1人が睡眠問題を抱え、20人に1人が不眠のため睡眠薬を服用しています。不眠症は特殊な病気ではなく、よくある普通の病気です。

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均すると7時間程度ですが、3時間で済む人もいれば、10時間で足りない人もいます。健康な人でも加齢に伴い、中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。

最初に書きましたが、不眠症は不眠だけではなく、日中に不調が出現することが問題です。睡眠が十分でなくても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。

不眠症は一つの病気ではありません。殆どの不眠症には原因があり対処法も異なります。原因としてコーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン、騒音、合っていない寝具など改善しやすいものから、ストレスやうつ病、高血圧、糖尿病、脳梗塞など、不眠以外の治療が必要なものがあります。

現在の不眠治療は睡眠薬を用いた薬物療法が中心です。睡眠薬は一度使い始めると止められなくなり、副作用を心配されている方がいますが、現在広く使われている睡眠薬は不安や緊張・興奮をやわらげて眠りに導くので自然に近い眠りが得られ、副作用も少なく安全です。ドラッグストアで購入できる睡眠薬は抗アレルギー薬の副作用である眠気を利用したもので、不眠症に対する治療効果は確かめられていませんので、不眠症の方は市販の睡眠薬を使うことはお勧めできません。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333