

今シーズンは私の実家の仙台と同じくらい雪が少ない冬になってしまいましたね。雪かき作業がなくて体力的に楽ができるのですが、楽しみにしていたイベント「神室雪まつり」が延期になってしまいました。今月は大量に雪が降って雪まつりが無事開催されるように祈っています。雪まつりで三膳を見かけたら気軽に声をかけてくれると嬉しいです。

雪が降っても降らなくて寒いので、皆さん風邪をひかないように気を付けてください。私は風邪をひいてしまい辛かったです。今は風邪予防に落花生を食べて健康に気を付けています。落花生は1日に20～30粒を目安に食べると健康に良いので本当にオススメです。

金山産落花生については、無事に水分値が9%以下になるまで乾燥したので、風力選別でゴミを飛ばして、1袋30kgで袋詰めをして(株)でん六に出荷しました。来春の種子用落花生は2度目の風力選別を行い、殻剥きをして冷蔵庫(10℃以下)で保存しております。昨年は殻剥きを素手で行い、指が痛くなってしまったので、今年は殻割り機を使用しました。1日作業しても



▲落花生の出荷まで【左から】水分値計測、風力選別、袋詰め・出荷／殻むきするのは来春の種子用

KANEYAMA
地域おこし
協力隊がゆく!

3月末で協力隊を卒業
春にはいよいよ就農です！

三膳正桜 隊員



指が痛くならなかったので作業が捗りました。ちなみに写真の殻割り機は銀杏用ですが、問題なく使用できました。

今年も落花生を栽培する予定です。今年で3年目です。収量と品質の両方を維持できるように頑張ります。来月末で地域おこし協力隊を終え、4月から本格的に新規就農予定です。これからもよろしく願いします。

「眠れない」という経験をしたことがある人は多いと思います。通常は数日のうちにまた眠れるようになりますが、時にはそれが長期に続き、日中に倦怠感・意欲低下・抑うつ・頭痛などの症状が出現することがあります。このように「長期間の不眠が続き」「日中に不調を自覚して生活の質が低下する」このふたつが認められたときに不眠症と診断されます。加齢とともに不眠は増加するといわれ、60歳以上の方で約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。不眠症はよくある病気なのです。

睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠でいい人もいれば、10時間必要な人もいます。また年齢とともに、途中で目が覚めたり、早朝に目が覚めたりするようになります。「若い頃はもっと眠れたのに」は禁物です。「日中に不調が出現する」ことが問題なのであり、眠りが浅く感じられても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは言えません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわら過ぎないことが大事です。不眠症の原因には、いろいろあり、その対処法も原因に応じて様々です。ストレスや高血圧、糖尿病や脳梗塞などの病気が原因での不眠もあります。また、心の病気やくすり、刺激物、生活リズムの乱れ、光などの環境が原因の不眠もあります。中には、睡眠時無呼吸症候・レストレスレッグス症候群・周期性四肢運動障害・うつ病による不眠や過眠など特殊な検査が必要な不眠症もあり、一度は医療機関で相談することを勧めます。

不眠対処の第一歩は先に挙げたような様々な不眠の原因を診断し、取り除くことです。それに加



不眠の解決には、ストレスなど不眠の原因を取り除くことのほか、安眠法の工夫も効果的。

えて、次のような自分流の安眠法を工夫することが効果的です。

- ①自分流のストレス解消法を身につける。
- ②寝る前にリラックスタイムを設ける。
- ③寝酒はダメ。
- ④枕、照明、温度など快適な寝室づくり。

最後に睡眠薬についてお話しして終わります。最近の睡眠薬は、副作用の少ないものが多く過剰な心配は不要です。ただし、長期にわたって漫然と使い続けるのはよくありません。医師の指導のもとに適切に使用することが大事です。ドラッグストアで購入できる睡眠薬もありますが、アレルギー薬の副作用を利用したもので、あくまでも短期間の使用に限られます。

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.132

不眠症について

所長兼内科医長 石川成範



高橋 2・19
幸雅くん(片貝)

みんなを笑顔にしてくれてありがとう。これからも健やかに逞しく育ってね！



笹原 2・19
彩生くん(七日町)

いつもニコニコあおくん、幸せをありがとう♥すくすく元気に育ってね！！



今井 2・5
雪那ちゃん(七日町)

追いかけて大好きな雪那ちゃん。これからも元気で面白い雪那ちゃんて居てね。



小沼 1・28
愛美麗ちゃん(内町)

三姉妹のお転婆三女あみちゃん。これからも元気いっぱい可愛い笑顔をみせてね♥



笹 12・4
紗華ちゃん(上台)

いつも元気！いっぱい笑って、いっぱい食べて、お姉ちゃんといっぱい遊んでねー♪



はじめての
BirthDay !

12～2月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる「めんご」をパ
パママショットで紹介！