



### 「不眠症」ってどんな病気？

不眠症とは、不眠の状態が長く続き、日中は、眠くて倦怠感・集中力低下・食欲低下などが現れ、生活に支障が生じる疾患をいいます。

#### (夜間の症状)

- 入眠障害 なかなか寝付けない
- 中途覚醒 夜中によく目が覚める
- 早朝覚醒 朝早く目が覚める



#### (日中の症状)

日中の眠気、倦怠感、注意力・集中力・気力の低下

### 「不眠症の対処法」

- 眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない
- 同じ時刻に毎日起床
- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 就寝前4時間のカフェインの摂取を避け、寝る前には自分なりのリラックス法をとり入れる
- 昼寝をするなら15時前の20～30分
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとなので避ける。
- 規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣をつける

### 「生活習慣の工夫」で改善しない場合は

不眠症治療薬は、効果によって様々なタイプがあります。あなたの不眠症状にあったお薬について、医師と相談しましょう。睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。

#### (不眠症治療の流れ)

- 日常生活を見直し、不眠の原因となる生活習慣を改善
- 症状に合わせてお薬を服用
- 生活習慣が是正され、症状が改善したらお薬を減らしていく
- お薬をやめても状態が安定していることを確認し、治療を終了



行を致します。住民のみなさんの参加をお待ちしております。

とき 2月19日(日) 午前9時～11時

ところ 有明広域行政事務組合消防本部・玉名消防署

内容 成人に対応した心肺蘇生法(AEDを用いた救命講習)

定員 先着15人まで(事前に電話にて申込みが必要です。)

参加費 無料

その他 以前に、普通救命講習会を受けられた人は、修了証カードを受け付けてください。

※参加申し込み数が5名以上に満たない場合や流行性感症の流行等で、講習会の開催を延期または中止する可能性がありますのでご了承ください。

問 玉名消防署 救急係 ☎ 0968・73・7117

2月19日(日)は「熊本城マラソン2023」が開催されます！交通規制とノーマイカーデーのご理解・ご協力をお願いします。

2月19日(日)、熊本市内において、「熊本城マラソン2023」(第10回大会)が開催されます。大会当日は、長時間にわたり大規模な交通規制が実施されますので、マラソンコース沿線以外の通行可能な道路においても、かなりの渋滞が予想されます。

大変ご迷惑をおかけしますが、県内外から多くのランナーが参加される「熊本城マラソン2023」

の開催に、ご理解とご協力をお願いします。

また、特に熊本市内へお出かけの際には、マイカーの使用をひかえ、公共交通機関のご利用をお願いします。2月19日(日)は、ノーマイカーデーにご協力ください。

交通規制についての詳細は、「熊本城マラソンホームページ」をご確認ください。

(<https://www.kumamotojyo-marathon.jp>)

※郵便物や宅配便などが遅れて届くことも予想されます。

問 熊本城マラソン実行委員会事務局 ☎ 096・328・2373

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

熊本県特定(産業別)最低賃金が改定されました。

(1) 熊本県地域別最低賃金

熊本県最低賃金 時間額 853円

※令和4年10月1日より効力発生

(2) 熊本県特定(産業別)最低賃金

○電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 時間額 896円

○自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関連製造業 時間額 931円

○百貨店、総合スーパー 時間額 855円

※令和4年12月15日より効力発生

特定(産業別)最低賃金には、適用範囲があります。詳しくは熊本労働局労働基準部貸金室(☎096・355・3202)または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

令和5年度 熊本さわやか大 学校入学生募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康と生きがいづくり、社会参加の促進を図る目的で「熊本さわやか大 学校」を開校しています。入学を希望する人は、福祉課に備えてある申込書をご覧ください。

問 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 ☎ 096・354・3083

「熊本のいのちの電話」電話相談員養成講座受講生募集

生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う「熊本のいのちの電話」では、電話相談員を養成する講座の受講生を募集中。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

会場 熊本YMCA本館(中央区段山本町4-1-1)

費用 前期10,000円、後期12,000円(学割有)

期間 前期5月9日～9月19日 後期10月3日～令和6年3月19日

日 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分(2時間)

対象者 年齢20歳以上70歳以下

募集締切 4月28日(金)

詳細は資料を送付致します。申込みは資料を送付致します。申込みは資料を送付致します。

込は熊本のいのちの電話事務局(☎096・354・4343)へ。ホームページにも情報を掲載しております。

みんなの蔵 展示とイベントのお知らせ

展示 神尾保育園園児の作品展 戸田コレクション展

(ギャラリー蔵所蔵の版画、水彩画)

とき 2月3日～2月26日の 園、田、回 午後1時～4時

入館料 無料

イベント 早春のファミリーコンサート

とき 2月12日(日) 午後2時から

参加費 無料

演奏 福田 健(クラシックギター) 堤 綾乃(ピアノ) 井手口 琴乃(バイオリン)

問 みんなの蔵協議会 afukuhara74@gmail.com

高齢者のための無料職業紹介を行っています

熊本高齢者無料職業紹介所 玉名相談所では、高齢者の皆さんの生きがいを高め、健康で明るい生活を過ごしていただくため、職業相談・紹介を行っています。まずはお電話ください。

問 熊本高齢者無料職業紹介所 玉名相談所 ☎ 0968・72・3240

### くまもと県北病院からのお知らせ

問 くまもと県北病院 総務課(直通) ☎0968・79・7323

#### 第15回くまもと県北病院市民公開講座

会場・オンライン(ZOOM)同時開催(※オンラインのみの開催となる場合あり)。参加費無料、申し込み不要です。

日時: 2月11日(日) 午前10時～11時(午前9時30分開場)

場所: くまもと県北病院 2階 たまきなホール

講師: くまもと県北病院 脳神経内科部長 山口 安広 医師

題目: 『脳神経内科で診る病気』

zoomでの参加方法: ミーティングID: 754 923 1084 パスコード: 735000

※先着100人まで視聴可

