

塩谷郡市医師会 リレーコラム **ココロの病**

◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312さくら市桜野1319-3さくら市氏家保健センター内塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。  
◆問い合わせ/塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

## 第9回 不眠症とは？

稲葉 かほり  
医療法人社団緑会 佐藤病院

「春眠暁を覚えず」といいますが、人間の生理的な睡眠時間は一般成人で7時間程度、65歳以上では6時間程度と高齢になるほど短くなっていくといわれています。また、6～7時間程度の睡眠をとっている人は高血圧、糖尿病、高脂血症などの身体疾患や、うつ病に罹患する頻度が少ないともいわれています。

不眠には、「寝付けぬ」、「途中で起きてしまう」、「早く目が覚める」、「眠った気がしない」という4種類があります。それらが週3回以上、1か月も続くと、昼間に眠気、倦怠感が生じ、活動性が低下してきます。更に、「今日も眠れないかもしれない」という恐怖心が、かえって頭を冴えさせて眠れなくなってしまう、眠れなかったためにいつまでも布団に入っていると翌日もまた眠れなくなるという悪循環に陥ってしまい、結果的に不眠症となってしまいます。

- つまり不眠症とは下記の3症状が中心になります。
- ① 夜間に入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などが少なくとも1か月間、週3回以上あり、
  - ② そのことで昼も夜も不眠にとらわれ、不眠が引き起こす影響について過度に心配し

③ 毎日の生活での通常の活動が妨げられている  
不眠症は寝る時間になると緊張、不安、心配、抑うつ気分が生じ、アルコールや大量の薬を利用することで精神的、身体的不調の原因となる場合があります。また睡眠時無呼吸症候群（大きないびきと無呼吸が主症状）、むずむず脚症候群（安静時の下肢の不快感により下肢を動かさざるを得ない）などの特殊な睡眠障害が隠れていたり、内科・精神的な疾患が原因となることもあります。

治療に関しては、最近では体内の概日リズムを整えるタイプの睡眠薬なども選べるようになってきました。簡単にできる対処方法としては、毎日同じ時間に起きて、眠れても、眠れなくてもだらだら寝続けないこと。カフェインやニコチン、アルコールなどを取りすぎないことや、寝る前に20分ほどお風呂に入り体温を上げるのも効果的です。  
中学生や高校生でも、寝る前のスマートフォン、携帯電話、パソコン利用は、不眠の原因となりやすいので注意が必要です。

## ねんきん

### 20歳になったら国民年金

国民年金は、すべての公的年金の基礎となるものです。日本国内にお住いの20歳から60歳までの方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。  
やがて訪れる長い老後や、生活の安定を損なうような“万が一”の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支えあう制度です。  
20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。国民年金の加入手続きは、市民課窓口で直接手続きしてください。  
国民年金の保険料(定額)は、月額15,250円(平成26年度)です。

#### 毎月15,250円も払えない…どうすればいいの？

保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。次のような制度もありますので納付に困ったら早めにご相談ください。

	学生納付特例制度	保険料免除制度 若年者(30歳未満)納付猶予制度
対象	学生の方	学生以外の方
免除期間	4月～翌年の3月まで 過去期間は、申請が受理された月から2年1か月前まで	7月～翌年の6月まで 過去期間は、申請が受理された月から2年1か月前まで
申請	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、認印、運転免許証など身分がわかるものをお持ちください。	
必要なもの	学生証または在学証明書の写し (学生証に有効期限が明記されている場合はその面の写しも必要)	退職(失業)した場合は、雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311  
矢板市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

## 6月の集団健康診査・検診日程

- ◆ 特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。  
お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。
- ◆ まだ申込みをされていない方で、受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。
- ◆ 健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

受付時間：8:00～10:30 ※は8:30～10:30

月日(曜)	会場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症	備考
3日(火)	泉公民館	○	○	○	○	○	
10日(火)	泉公民館	○	○	○	○	○	
13日(金)	保健福祉センター				○	○	女性のみ
14日(土)	片岡公民館	○	○	○	○	○	
19日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○	
20日(金)	泉公民館	○	○	○			※
28日(土)	泉公民館	○	○	○			※

- ◆ 市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

## 人間ドック・脳ドックでからだの定期点検を

～国保加入のみなさまへ～ 5月20日(火)9:00から受付開始

矢板市国民健康保険では、国保加入者の健康保持と潜在性疾患の早期発見のため「人間ドック」「脳ドック」受診費用の一部を助成します。この機会にぜひご利用ください。

対象者/  
矢板市国民健康保険の加入者(保険料完納世帯)で、受診日に満35歳以上75歳未満の方。  
※疾病治療中・妊娠中の方を除く  
助成額/全コース共通で18,000円  
定員/先着400人(コースごとの定員はありません)  
※定員になり次第締め切ります。定員に達した場合は、矢板市のホームページでお知らせします。

申込方法/  
保険証・印鑑をお持ちになり、健康増進課へお越しください。

【人間ドック1日コース】 (円)

	塩谷病院	那須中央病院	国際医療福祉大学病院
費用	37,800	41,040	男 41,040 女 49,680
助成額	18,000		
自己負担額	19,800	23,040	男 23,040 女 31,680

【人間ドック1泊2日コース】 (円)

	塩谷病院	那須中央病院	国際医療福祉大学病院
費用	59,400	63,720	男 63,720 女 72,360
助成額	18,000		
自己負担額	41,400	45,720	男 45,720 女 54,360

【脳ドック1日コース】 (円)

	塩谷病院	那須中央病院	国際医療福祉大学病院
費用	37,800	41,040	43,200
助成額	18,000		
自己負担額	19,800	23,040	25,200

**ご注意ください!**  
・同じ年度内には、「人間ドックの助成」・「脳ドックの助成」・「特定健診」のうち、どれか1つしか受けられません。  
・既に平成26年度集団検診の特定健診を予約している方で、各ドックの助成をご希望の場合には、特定健診の予約を取り消す必要があります。窓口で各ドックの助成を申し込む際に、特定健診の予約をしていることを必ずお伝えください。

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118 HP <http://www.city.yaita.tochigi.jp>