

睡眠障害について

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。原因は、環境や生活習慣によるもの、精神的・身体的な病気からくるもの、薬によって引き起こされるものなど、さまざまです。

が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。症状の把握とともに、睡眠環境・習慣についてもチェックしましょう。よくない睡眠環境や誤った睡眠習慣が、睡眠を妨げているかもしれない。

不眠症

寝つきが悪い、熟睡できない、夜中や早朝に目が覚めてしまう

過眠症

日中に強い眠気が生じ起きていられない

むずむず脚症候群

脚のむずむずした不快感や痛みにより眠れない

概日リズム睡眠障害

望む時間に睡眠がとれず活動に支障をきたす

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まる

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。「眠れない」から「睡眠薬治療」ではありません。原因となる疾患



- 睡眠時間にこだわらない
- 就床時刻にこだわりすぎず、眠くなつてから床につく
- 毎日同時刻に起床する
- 眠る以外の目的で床の中で過ごさない
- 昼寝は短めに、遅くとも午後3時前に

健康長寿課 (すこやか内)
☎ 87・0888



石碑探訪 34

大東亜戦争必勝祈願(碑)

この碑は北郷町東野区の大鍛神社境内に建てられている。碑の上部に横書きで大東亜戦争とあり、中央に縦書きで必勝祈願と刻まれている。右側に小さく「献納」とあり地籍の字名と山林面積を、下部には献納者の大阪在住者13人の名前と、発起人2人の名前が記されている。裏面には「昭和十七年九月十五日 爲記念東野区建之」とあり区長の氏名が記されている。

大東亜(太平洋)戦争が始まったのは前年16年(1941)12月8日なので、ほぼ1年が経過した頃に建てられたものである。翌年の3月頃までは日本軍が有利に攻勢を続けていたが、4月以降は防戦を強いられるようになる。軍の情報は秘されていたにしても、碑の建立はこうした状況を踏まえたものであろう。

昭和12年(1937)の日中戦争から太平洋戦争で亡くなられた方の正確な数字はよくわかっていないが、軍人・軍属だ

けでも230万人と言われている。昭和6年(1931)の満州事変以降の戦死者は、現在の福井県の人口の3倍を超えよう。勝山でも多くの方が戦死されたが、「勝山市の石碑」(2014発行)には日露戦争の戦没碑のみを掲載している。墓地や寺院境内あるいは個人の屋敷内の戦没碑はほとんど未調査の状態である。

荒土町伊波の佐羅(白山一宮)神社の近くに昭和13年に建てられた戦没碑が立つ。「故陸軍輜重 等兵 勲八等功七級 岡本朗之墓 昭和十二年十一月四日午後六時 於北支山西省廣場鎮河原戦死」とある。日中戦争が始まって4か月後に戦死されたことがわかる。

戦地の兵隊さんを励ますため家族や友人、また全国の子供や女性たちも激励の手紙を出した。しかし戦地から家族宛の手紙もほとんど残されていないなかで、戦地の兵隊に宛てた手紙が残る可能性は極めて低い。ところが島田嘉右工門宛手紙400通余りが残されていることがわかった。まさに奇跡と言つてよい。

嘉右工門は大正3年(1914)勝山町沢の生まれで、昭和10年から断続的に3度応召し同19年に戦死された。この貴重な手紙を有志で今読み進めています。

市史編纂室 山田 雄造

おすすめ図書

勝山市立図書館 ☎88-6000
ホームページ <http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/>

一般図書

「かわいい夫」
山崎 ナオコーラ/著 夏葉社

日々の暮らし。父との死別。流産。ふたたびの妊娠。さまざまな出来事とおして、あたらしい結婚の形と、変化していく作家の心を浮かび上がらせる結婚エッセイ集。互いの違和をむしろ楽しんでしまう夫婦関係が、ほっこりしてあたたかい。

中高生図書

「990円のジーンズがつくれるのはなぜ?」
~ファストファッションの工場で起こっていること~
長田 華子/著 合同出版

ファストファッションという言葉が定着し、小銭で洋服が買える時代になりました。その仕組みの裏には、劣悪な環境で働く外国人の連がいます。彼女たちの経済状況や取り巻く社会、家庭内のさまざまな問題を考えてみよう。

こども図書

「恋つてなに?」
大野 正人/共作 汐文社

恋つて、一体なんでしょう?それは、誰かのことをとって好きになること。その人のことを考えて、嬉しくなったり、ドキキしたりすること。それなのに、人はどうして恋に悩むのでしょうか。恋とは何かが少しわかる1冊です。

人口の動き

	1月末現在	自然動態			社会動態			2月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,666人	8	-13	-5	12	-13	-1	11,660人	-6人
女	12,796人	7	-18	-11	9	-9	0	12,785人	-11人
合計	24,462人	15	-31	-16	21	-22	-1	24,445人	-17人
世帯数	8,043世帯							8,038世帯	-5世帯

3月の納税

3月の納税はありません。

交通事故発生状況

※高齢者=65歳以上

件数内訳	平成28年2月末	前年比
総件数	82件	-25件
人身事故(うち高齢者)	4件(0)	-5件(-3)
死者(うち高齢者)	0人(0)	0人(0)
傷者	4人	-6人
物損事故	78件	-20件

恐竜博物館行事案内

- 3月20日(日) 「親子で恐竜キーホルダーを恐竜ふれあい教室 つくろう!」
 - 4月10日(日) 「親子で化石の消しゴムを恐竜ふれあい教室 つくろう!」
 - 4月17日(日) 「なぞの恐竜を研究しよう」
博物館自然教室
- ※詳しくは恐竜博物館のホームページをご覧ください
- 休館日 4月13日(水)
- ※春休み期間中(3月25日(金)~4月5日(火))は開館しています
- ☎ 県立恐竜博物館 ☎88-0001
<http://www.dinosaur.pref.fukui.jp/>

緊急メールサービスの登録はお済みですか?

防災無線が聞き取りづらい状況でも、防災情報や気象警報を知ることができます。まだ登録されていない方は、ぜひご登録ください。

QRコードを読み取り空メールを送信

☎ 総務課(市役所2階) ☎88-1116



行ってみよう 湯ったり勝山



湯ったり勝山では、皆さんの趣味の披露の場として「ミニ・ギャラリー」を開設しています。写真は湯ったり勝山を利用されている高齢者の方の作品です。来場者も足を止めて感心されています。見ていて、温かい気持ちになりますね。湯ったり勝山では、絵画や書道、手芸、俳句など皆さまの力作をお待ちしています。

3月のマイステージ

とき▶3月20日(日)
内容▶健康カラオケ体操、ヴァイオリン演奏

3月のイチオシ講座

脳若トレーニング体験講座
とき▶3月29日(火) 午前10時30分~
内容▶iPadを使った脳トレ
定員▶24人(先着順) ※先着順、要申込

☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎87-0900

