広報 きたかた

2013
1
No.85



今月のおもな内容

新年のご挨拶……②
二十歳になったら国民年金……④
ふるさとの遺産……⑥
私がきたかた大使です……⑦
市政トピックス……⑭

ご挨拶





市　長
山口信也

躍進する風格ある『喜多方』をめざして

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまにおかれましては、平成25年の新春を恙無くお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より市政にお寄せいただいておりますご支援とご協力に対し、深甚なる感謝とお礼を申し上げます。

歳月の経過は誠に早く、今年で合併後8年目を迎えます。

私は、喜多方市の均衡ある発展をめざして、市長就任以来、「寛容と実行」を政治理念とし「市民の手による、市民のための市政」を基本に、「農林業、商工業の発展で活力に満ちたまちづくり」をはじめとする公約に基づき各種施策を実行してまいりました。

また、東日本大震災後は、原子力発電所事故の影響からの復興対策に全力を傾注し、市民の皆様が一刻も早く安心感と活力を取り戻し、明るく平穏な日々を送られますよう、全力で取り組んでいるところであります。

先月、衆議院議員選挙が行われましたが、今後地方においては、特に自治体経営の自己責任が一層重要になるものと認識しております。

さらに、長期化する厳しい経済状況による閉塞感に加え、産業や環境、医療や社会保障、教育等様々な分野にわたり課題は山積みしておりますが、これからの市政においては、市民と市が問題意識を共有し、まちづくり、地域づくりを担っていく「協働のまちづくり」がますます重要となるものと考えております。引き続き市民の皆様とともに知恵を出し合い、お力添えをいただきながら、情熱と勇気をもって、初心を忘れることなく、誠心誠意努めてまいる所存でございます。

合併後の新生喜多方市は、これまでの歩みを礎に、**大地・産業・健康・育み・地域**の5つの「喜多方のちから」を最大限に生かしながら、**躍進する風格ある『喜多方』をめざして**、農林・商工業の振興、若者の定住促進のための条件整備、就業機会の創出と企業誘致、子育ての環境整備、保健・医療・福祉の充実などの具現化に取り組んでまいります。

結びに、新しい年が夢と希望に満ち溢れ、市民の皆さまお一人おひとりの笑顔が輝き、幸せを実感できる一年となりますことを心からお祈り申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

新年の





市議会議長
佐藤昭大

市政を取り巻く環境の変化を的確にとらえながら魅力と活力があふれた喜多方市を皆様とともに築く

市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。併せて、日頃より市政発展のためにご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

議長就任から2年目になりますが、市民に開かれた議会、市民に信頼される議会、市民のための議会の理念を追求し、議会運営に努めて参りました。新年を迎えて、決意も新たに、引き続き邁進して参る所存であります。

さて、新たな年を迎えるにあたって周囲を見渡したときに、まず世界的な視点から一端を申し上げれば、政治的には、尖閣諸島、竹島、そして北方領土などにおいて、領土を巡って我が国と近隣諸国との間に緊張関係が生じており、早期の解決が望まれます。経済的には、ギリシャの財政危機に端を発したヨーロッパ諸国における金融不安が顕在化したことによって、世界を巻き込む金融危機が生じることが懸念されるところであります。

次に国内においては、先月行われた衆議院議員選挙によって我が国の政治の新たな枠組みが構築されたわけですが、景気の回復、社会保障制度の改革、エネルギー政策への取り組みなど、さまざまな問題の解決に向けて、迅速かつ効果的な施策の遂行が待たれるところであります。

また、東日本大震災および福島第一原発事故の発生から早くも1年9カ月が過ぎました。特に被害が大きかった岩手・宮城・福島の3県の復興への対策については、さらなる加速が強く望まれます。特に、原発事故による放射能被害からの復興に関しては、長い時間がかかることが予想されるとはいえ、あらゆる手段を講じてその取り組みを強化していくことが大切であります。

こうしたことを踏まえ、本市の市政を顧みますと、地域経済の活性化、雇用機会の確保、安全安心なまちづくりの推進、福祉・医療・教育にかかる各施策の充実、加えて原発事故による風評被害の払しょくなど、課題は山積しております。これらの解決に向けて、市議会としましては、市民の皆様の声を十分お聴きしながらしっかりとした議論を重ね、迅速に対応していく必要があるものと認識しております。

その具体的な取り組みの一つとして、昨年から、議場における議論をわかりやすくし、より深めることをねらいとして、一般質問の「一問一答方式」を採り入れました。また、市議会に関する市民アンケート調査を実施し、その結果をもとに「議会報告会」を開催し、併せて意見交換会を行うことにより、市民の皆様から直接貴重なご意見を頂くことができました。

このように、私たち市議会議員は、市民の代表としてその役割と責任の重さを自覚し、常に市民の立場に立って物事を見極めながら、市議会の活性化と議会改革に対してこれからも全力で取り組んで参ります。引き続き厚いご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、市民の皆様のご多幸を心からご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

二十歳になったら国民年金

～新成人のための手続きガイド～

Q、通知が届いたら？ A、まず年金資格取得の届出

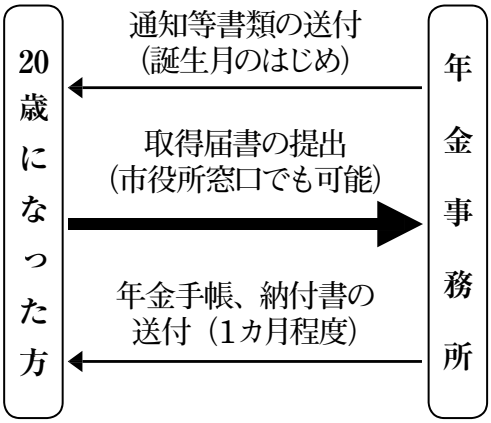
新成人のみなさん、成人おめでとうございます。二十歳になると、すでに厚生年金などの公的年金に加入されている方以外は、国民年金に加入しなければなりません。

まず、日本年金機構より書類(左参照)が送られてきます。その後、年金事務所か市役所の窓口に必要書類を提出ください。窓口を訪れるのが困難な方は必要書類に記入後、年金事務所へ書類を郵送することも可能です。

【必ず提出が必要な書類】

・国民年金被保険者資格取得届書

国民年金資格取得手続きの流れ



Q、わからないことがあったら？ A、お気軽にお問い合わせください

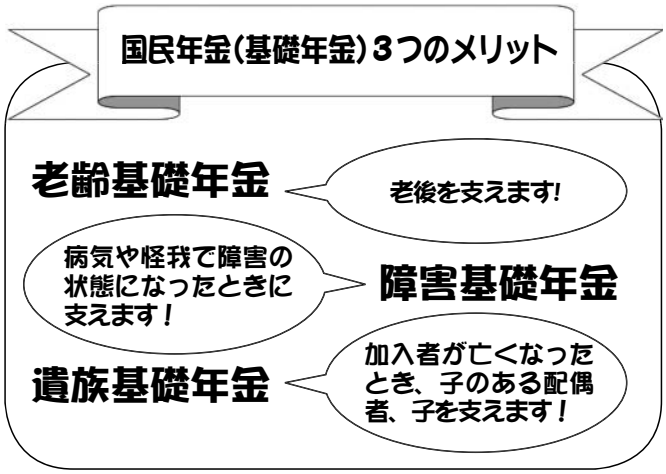
会津若松年金事務所
☎0242(27)5321
月曜日…午前8時30分～午後7時
火～金曜日…午前8時30分～午後5時15分　第2土曜日…午前9時30分～午後4時
※月曜日が祝日の場合は火曜日が午後7時までとなります。



〒966-8516　会津若松市追手町５-16

市役所
本庁市民課国民年金係または各総合支所住民課☎(24)5226
月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分

※市役所での手続きには、制限があります。お問い合わせの内容により、年金事務所をご案内する場合がありますので、ご了承ください。





二十歳になると公的年金に必ず加入しなければなりません。どこで、どのような手続きが必要なのか、ご案内いたします。



Q、支払い方法は？ A、最初は納付書で納めてください

【納付場所】

各金融機関やコンビニエンスストア
※年金事務所や市役所窓口ではお支払いできません。

【納付書の種類】

誕生月～3月分(一括払い分)、各月払い分など
☆便利な口座振替もあります。

銀行口座の印鑑、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳等)が必要です。

Q、支払いが困難な場合は？ A、免除制度もあります

申請し承認されると年金保険料の免除または減免を受けることが可能です。

学生の方

「国民年金保険料学生免除制度」

◆**必要なもの**　学生証のコピー(表と裏の両面)または在学証明書、印鑑

一般の納付困難な方

「国民年金保険料免除制度」

◆**必要なもの**　印鑑、雇用保険受給資格証(離職した方)など



年金の手続き・相談窓口一覧



年金には様々な手続きがあり、内容により問合せ先や受付窓口が限られる場合があります。一覧表のとおり、年金事務所が主な手続き窓口となり、市役所では申請書などの受付業務のみとなっています。

○…手続き可能　▲…受け付けのみ可能（即時発行はできません）　×…受け付けできません

	手続き内容	手続き場所		
		年金事務所	市役所	その他
年金を納めている方	国民年金1号の取得　例：会社などを退職したとき	○	○	
	厚生年金(2号)の加入、国民年金3号(2号へ扶養される方)への切り替え	×	×	○各勤務先の会社等
	納付書による保険料の納付	×	×	○各金融機関、コンビニ
	納付書の再発行	○※ 1	▲※ 1	
	保険料の口座振替受け付け	○	○	○各金融機関
	付加保険料の受け付け	○	○	
	年金手帳の再発行	○	▲	
	年金の免除(一般、学生特例)の受け付け	○	○	
	社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の再発行	○	×	
	高齢者の任意加入の受け付け	○	○	
年金を受給している方	(これから年金受給)厚生年金期間がある方の請求受け付け	○	×	
	(これから年金受給)国民年金のみの方の請求受け付け	○	○	
	年金振込み先金融機関の変更受け付け	○	○	
	年金証書の再発行	○	▲	
	各通知書(支払・払込通知書、源泉徴収票、年金額改訂通知書)の再発行	○※ 1	▲※ 1	
	企業年金について	×	×	○各勤務先の会社
	共済組合関連(公務員など)の手続き	×	×	○各共済組合
	保険会社の年金商品	×	×	○各保険会社
その他	年金記録の訂正、相談(原則として本人)	○	×	
	年金額の相談、確認について(原則として本人)	○	×	
	年金受給者の方が亡くなったときの手続き	○	※ 2	
	年金を受給されていない方が亡くなったときの手続き	○	※ 2	
	障害年金の手続き	○	※ 3	

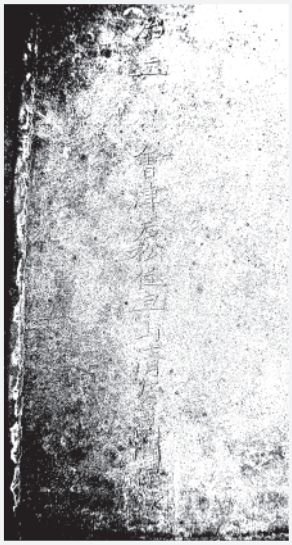
☆毎月1回、喜多方プラザにて年金事務所の出張相談が行なわれています。予約制となっており、日程については広報誌の情報ステーションで毎月ご案内しています。ぜひご覧ください。



※ 1　お電話にて再発行することも可能です。(本人が直接年金事務所へ基礎年金番号を伝えた場合)
※ 2　亡くなった方の年金が国民年金のみの方が受け付けできます。
※ 3　発病後、初めて医療機関を受診したときが国民年金加入期間だった方のみ受け付けできます。

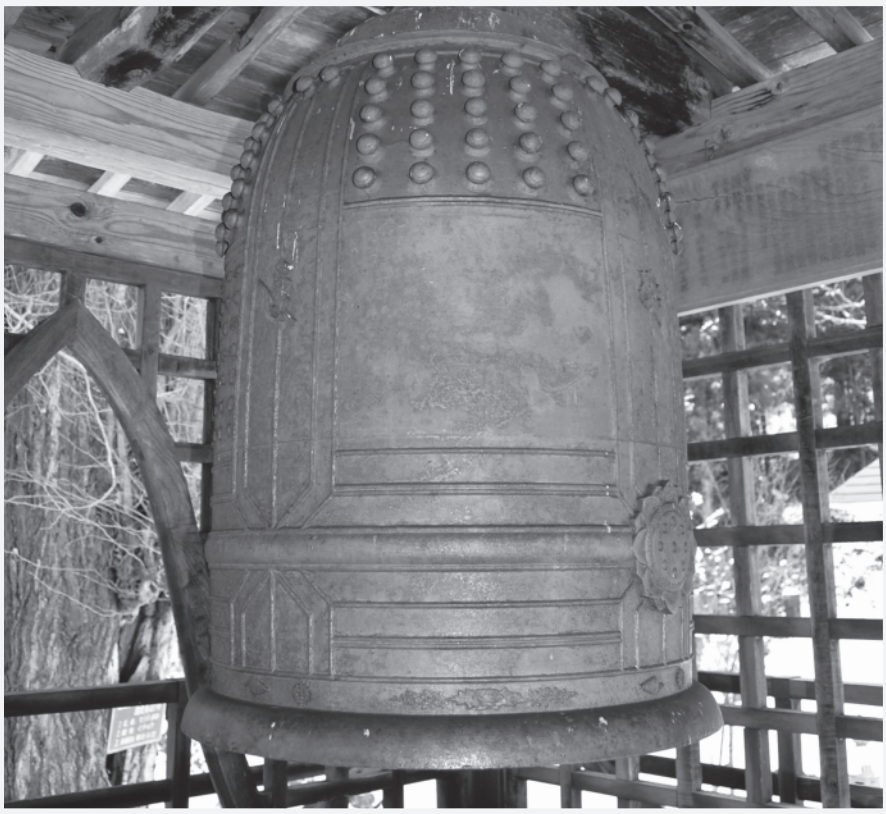
各手続きに必要なものについては、お気軽にお問い合せください

ふるさとの遺産



冶工銘





円満寺　銅鐘

銅鐘（享保20年銘）

県重文【高郷町　円満寺】総高126センチ

清水山円満寺は、開基の時期については不詳とされていますが、一説によると永正5年（1508）小牧舘主の小林伊勢介敦平が建立したとも伝えられ、また天文年間（1532～54）に僧照林が住職となり法流を相続した、ともあります。やがて一時期衰退するものの、若松自在院の僧行願上人により再興されました。

この銅鐘はその中興の祖、行願上人の発願によるもので、銘は本寺である自在院の住職榮敵の撰文です。鋳造したのは若松の早山伊次で、享保20年（1735）に製作されたことがわかっています。

鋳物師である早山家は、7代子次の時代、その子常次が別家を創立して代々清左衛門を名乗ります。伊次はその4代目です。

寺には同じく伊次鋳造の半鐘が本堂軒先に掛けられており、また父である3代忠次作の宝永3年（1706）銘の鰐口が峯利田の阿弥陀堂に現存しています。

■所在地
円満寺
喜多方市高郷町揚津字中道甲1930

問 文化課 文化振興班
☎(24)3821

停電による喜多方プラザ利用休止について

喜多方プラザ改修工事を昨年11月１日から行なっていますが、改修工事に伴う電気工事のため全館停電になり、施設の利用ができなくなります。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆全館利用休止期間　２月10日(日)から２月13日(水)までの４日間

問 喜多方プラザ☎(24)4611

私がきたかた大使です



フリーキャスター
≪現在出演中の番組≫
○テレビ
　ＴＢＳ／「サンデーモーニング」　日曜 8:00～9:54
　ＮＨＫEテレ／「ここが聞きたい！名医Ｑ」　土曜20:00～20:45
　テレビ東京／「広告の番組～ヒットの秘密～」　日曜12:25～12:49
○ラジオ
　文化放送／「吉田照美ソコダイジナトコ」　水～金6:00～8:30

初めまして。喜多方ふるさと大使、唐橋ユミです。

現在、ラジオで「唐橋ユミのちょっと聞いてくなんしょ」と名付けたコーナーで福島の魅力などを紹介しています。

喜多方にも足を運んでくださった方からのお便りには、美味しいたべもの、自然もそうだけれど、何より、良かったのは人のあたたかさだよ！との言葉が、、、。

リピーターになる方も多いのです。

これからも喜多方のことをもっと知っていただくためにアンテナを張って新しい情報も伝えていきたいと思います。

よろしくお願いいたします！

外国人の方の国民健康保険制度が変更になりました

広報きたかた７月号でお知らせしたとおり、住民基本台帳法の改正に伴い、平成24年7月9日より、外国人の方に関する国民健康保険制度が変更されました。

◆加入要件

３か月以上日本に滞在すると認められた外国籍の方は、次のいずれかに該当する場合を除き、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。

○在留資格が「短期滞在」の方
○在留資格が「特定活動」の方で医療を受けることまたは医療を受ける方の日常生活の世話をする活動を目的として滞在する方
○職場の健康保険に加入している方（被扶養者である場合を含む）
○後期高齢者医療制度に加入している方
○生活保護を受けている方

※在留期間が3か月以下でも加入できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

◆加入手続き

在留カードまたは特別永住者証明書およびパスポートをお持ちになり、本庁市民課市民窓口係または各総合支所住民課市民サービス班で加入手続きをお願いします。なお、在留資格が「特定活動」の方はその活動内容を示す「指定書」の提示が必要です。

問 保健課 国保医療係☎(24)5224　市民課 市民窓口係☎(24)5225

第51回会津熱塩三ノ倉スキー大会 出場者募集



◆**日時**　3月10日(日)
○受け付け　午前8時30分
○開会式　午前9時30分
○競技スタート　午前10時30分
◆**会場**　三ノ倉スキー場(熱塩加納町)
◆**競技種目**
スーパー大回転(小学生からマスターズまでの男女別計15部門)
※各部門1回のみの滑走とし、全日本スキー連盟競技規則に準じます。
◆**表彰**
○全部門第6位まで表彰します。
○**各部門において、最高タイムの男女に部門別ラップ賞を授与します。**
○特別賞(ラッキー賞、ブービー賞など)があります。
◆**申し込み**
○申込期間　1月10日(木)～2月13日(水)
○申込書に参加料(1人2000円)を添えて、直接あるいは郵送(申込期限当日消印有効)にて事務局へお申し込みください。
○申込期限後に出場を取り消した場合、参加料は返金しません。また、申込期限後に雪不足、自然災害等などで大会が開催できない場合は、参加記念品の発送をもって返金に代えさせていただきます。
◆**その他**
○滑走の順番は、大会事務局で抽選します。
○出場者は、必ずヘルメットを着用してください。不慮の事故、怪我については、主催者側で加入する傷害保険のみでの補償となりますので、各自スポーツ傷害保険などの加入をお勧めします。
○その他　詳しくは大会実施要項をご確認ください。
問 申 **会津熱塩三ノ倉スキー大会実行委員会事務局(熱塩加納総合支所教育課内)☎(36)2117**

平成25年度 学校体育施設利用団体募集

自主的なスポーツ活動を促進し、生涯スポーツの振興を図るため、学校教育に支障のない範囲で、左記の小・中学校の体育施設を開放しています。利用を希望する場合は、団体登録申請書の提出をお願いします。
※平成24年度に登録した団体も、再度登録が必要となります。

◆**利用できる施設**

体育館	グラウンド
≪小学校≫ 第二、塩川、堂島、姥堂、駒形、山都、高郷 ≪中学校≫ 第一、第二、塩川、山都、高郷	≪小学校≫ 第一(照明代有料)、第二、塩川、堂島、姥堂、駒形、山都、高郷 ≪中学校≫ 塩川(照明代有料)、山都、高郷

◆**利用できる団体**
市内に在住、在勤または在学する方で構成する10人以上の団体で、成人の責任者を有する団体
◆**利用できる時間**
学校教育上支障のない日の午後9時まで(開始時間は施設により異なります)
◆**申請書の受付期間**
1月4日(金)～2月1日(金)
◆**申請書の提出先**
生涯学習課スポーツ振興係または各総合支所教育課
◆**その他**
○利用希望の施設・時間帯が重複する場合は、調整を行います。
○利用に際して、施設使用料は原則無料ですが、グラウンドの夜間照明代は有料となります。
問 **生涯学習課 スポーツ振興係☎(23)2116**

平成24年度福島県スポーツ少年団功労者表彰



平成24年12月4日に行われた県スポーツ少年団表彰式において、南部サッカースポーツ少年団代表指導者の田中善雄さんが功労者として受賞されました。
田中さんは、32年にわたり指導者として活動しており、スポーツ少年団はじめ地域スポーツ振興に大きく貢献された功績が認められたものです。
おめでとうございます。

シリーズ

喜多方市人づくりの指針

「人づくりの指針講師派遣事業」②
講習の機会にぜひ利用ください

喜多方市教育委員会では、昨年度策定した「喜多方市人づくりの指針」を広く周知するため、偉人や指針の内容をわかりやすく解説する講師を派遣しています(人づくりの指針講師派遣事業)。

今月は、関柴小学校ＰＴＡ主催による講演会(7月6日)での事業内容と感想をご紹介します。

各団体での学習会、社内研修等への講師の派遣も可能ですので、ご利用をお待ちしています。

問申 生涯学習課生涯学習係 ☎(23)2115

関柴小学校PTA主催講演会



関柴小学校
ＰＴＡ教養部副部長
小林　靖志　さん

瓜生岩子刀自顕彰会、清水美代子さんによる「瓜生岩子紙芝居」の講演の穏やかな雰囲気は、聞き易かったと感じました。修養団愛汗喜多方青年部長、甲斐修一さんによる「蓮沼門三紙芝居」の講演の工夫された話し方は、飽きずに聞くことができました。共にとてもわかりやすくお話しいただきました。

紙芝居形式での講演は、興味をひきつけられるものがあり、大変好評でした。また、講演座席の後方でも、高学年と保護者が紙芝居と同期させたプロジェクターの使用もあって、後方でも声と絵が伝わる講演を楽しんでいたようです。

偉大な方の慈善・修養に尽くされた生涯は、親として、一人の人間として、自分自身に何ができるかを見つめ直す機会になりました。



瓜生岩子紙芝居



蓮沼門三紙芝居



関柴小学校ＰＴＡ講演会の様子

屋内プール利用助成制度を利用されている皆さんへ

喜多方市民プールの営業期間外に、会津若松市コミュニティプールを利用した際、利用料金の一部を助成していますが、当該制度を利用されている方で、今年度の利用を終了した方や、既に10回利用された方などは、助成金の請求書等の提出が必要となりますので、早めに手続きをお願いします。

※助成制度を利用される場合は、事前の申請手続きが必要となります。

◆助成金請求に必要な書類等
①喜多方市屋内プール利用助成申請書　②請求書　③利用者カード
※申請書様式等は、市ホームページからも取得できます。

◆提出先
生涯学習課スポーツ振興係または各総合支所教育課

問 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(23)2116

喜多方市還暦野球チーム参加選手募集

喜多方市還暦野球チームを設立します。昔、野球で活躍された方、まだまだ野球を楽しみたい方などお気軽にお問い合わせください。

◆申込要件　昭和28年12月31日以前に生まれた方

◆申込方法
㈶喜多方市体育協会に電話でお申し込みください。

◆申込期限 平成25年1月28日(月)

問申 ㈶喜多方市体育協会 ☎(23)0771

平成24年度福島県青少年健全育成推進大会表彰



平成24年11月21日に行われた県青少年健全育成推進大会表彰式において、夏井隆一さんが県知事表彰を、高橋正夫さんが県青少年育成県民会議会長表彰を受賞されました。

夏井さんは、喜多方市子ども会育成会連絡協議会会長として、また、高橋さんは、上三宮ソフトボールスポーツ少年団代表指導者として永年にわたり青少年の健全育成に尽力された功績が認められたものです。

おめでとうございます。

健康だより

お酒をスマートに飲む！

～自分と相手を思いやった飲み方を～



新しい一年が始まりました。年末の忘年会に引き続き、お正月、新年会と、何かとお酒を飲む機会が続いている時期かと思います。楽しい時間を過ごしリラックスする事はとても大切ですが、飲み過ぎによる事故や事件、急性アルコール中毒などは避けたいものです。

日本人の体質を知って、マナーを守って楽しく飲みましょう。

■日本人はお酒に弱い体質

日本人のうち、お酒に弱い体質の人が約4割にものぼることをご存じでしたか？アセトアルデヒド脱水素酵素という物質の働きが弱い人は、あまりお酒が飲めません。これは生まれつきのものであり、人種によっても違います。つまり、お酒が飲めない人が訓練しても飲めるようにはならないのです。

お酒に弱い体質の割合を世界的に見てみると、日本人の約44％に対して中国人では30～50％、オーストラリアの一部地域では57％に達します。それに対し、ヨーロッパ系白人とアフリカ系黒人は0％、北アメリカでは0～7％程度で、生まれながらお酒に強い人種ということがわかり、日本人はお酒に弱い体質ということが分かります。（資料：社団法人アルコール健康医学協会『お酒と健康』より）

■アルコールハラスメントとは

宴席の場でよく問題になるのがアルコールハラスメントです。これは、アルコールの無理強いや、一気飲みの強要などのことです。

アルコールハラスメントの定義

1	飲酒の強要	上下関係・部の伝統・罰ゲームなどで心理的な圧力をかける。
2	イッキ飲ませ	場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争等をさせる。
3	意図的な酔いつぶし	吐くための袋やバケツ、部屋を用意し意図的に酔いつぶす。傷害行為にあたる。
4	飲めない人への配慮を欠く	本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、飲めないことを侮辱する。
5	酔ったうえでの迷惑行為	酔ってからむ、暴言・暴力、セクハラ、悪ふざけ。

これらの行為は、体に有害な影響を及ぼすだけでなく、さまざまな事故や死亡事故を引き起こす原因になります。危険ですので絶対にやってはいけません。（資料：特定非営利活動法人ＡＳＫアルコール薬物問題全国市民協会ＨＰ）

■適正飲酒

福島県には、たくさんのおいしいお酒があります。また、お酒は「百薬の長」とも言われ、適量を守って飲めばストレスを解消できたり、血液の循環がよくなったりという効果もあります。

しかし、多量なアルコールを摂取し続けると、動脈硬化、脂質異常症、糖尿病、肝臓病等の生活習慣病の危険が高まるなど、体のいろいろな部分に悪影響を及ぼします。

まずは適度な飲酒を心がけ、週に2日は休肝日を設けましょう。

お酒の飲み方チェック

～アルコール依存症自己チェック（CAGEテスト）～

① 飲酒を減らさなければいけないと思ったことはありますか？
② 飲酒を批判されて腹が立ったりいらだったことがありますか？
③ 飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか？
④ 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

2項目以上該当しましたか？

2項目以上該当した方は、まずはお酒を控えましょう。そして、医師や保健師等にご相談ください。



適正飲酒10か条

1. 談笑し　楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら　適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒　薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ　週に2日は休肝日
5. やめようよ　きりなく長い飲み続け
6. 許さない　他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール　薬と一緒は危険です
8. 飲まないで　妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴　要注意
10. 肝臓など　定期検査を忘れずに

ゆっくり味わいながら適度な量を適正に飲む。自分を思いやる飲み方・周りを思いやる飲み方で、楽しい時間を過ごしましょう。

問 保健課 健康係☎(24)5223

「被災者相談ダイヤル～ふくここライン～」が開設されました！

こんなこと、気になっていませんか？
最近なんだか眠りが浅い…、以前と比べると食欲が落ちたかもしれない…、災害時に体験したことやその時のことがよみがえって辛くなる…、そのような悩みを抱えている方々やその支援をされている方々からのご相談を、専門の相談員がお受けいたします。

☎024(531)6522
平日　午前9時～正午、午後1時～5時
（土日祝日、年末年始12月29日～1月3日を除く）

問 福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター　会津方部センター
☎080(2814)1923

ほっと☆きらり通信





喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
センター長　髙柳　宏史

睡眠について

本格的になってきました寒さと雪に皆様どのように備えていますか。

冬になると、寒さが厳しい朝は布団から出るのが大変ですが、逆に夜は不眠になりやすい季節でもあります。不眠は非常に多くの方が経験される症状の一つです。成人で3人に1人は時々不眠を自覚し、10人に1人は慢性的な不眠があるといわれています。65歳以上の方では特に不眠を経験される方が多いことがわかっていて、多くの方が医療機関を受診し不眠について相談されていると思います。

「ほっと☆きらり」の外来にも不眠について相談される方が多く来られていますが、睡眠薬を処方する以外に睡眠衛生についても説明するようにしていますが、そういった生活上の注意点をご存じない方が意外と多いように思います。睡眠衛生のポイントとしては、就寝時間や起床時間を一定に保ち、朝日をあびることなどがよく知られています。午後のカフェイン・ニコチン・アルコールを避けることや日常的な運動習慣なども重要です。アルコールについては睡眠導入を目的に飲まれる方がいらっしゃいますが、睡眠が寸断されてしまい良眠の妨げになるためお勧めしません。

良眠を得るためのその他のポイントとしては、寝床に入って覚醒した状態で30分以上過ごさないことです。もし30分たっても眠れない場合は、眠れないという不安が高まり逆に覚醒状態になることがあります。その場合は寝床から出て、脳や体に刺激を与えないような活動を行い、疲労を感じるようになったら寝床へ戻るようにします。

最後にお薬はたしかに有効な治療ではありますが、安易に選択するべき治療法ではないと考えています。まずは睡眠衛生を整えることから取り組んでみてはどうでしょうか。

