

## 人のうごき

令和5年2月中の掲載希望届出分

### おくやみ

村上 太一さん	85歳	栄町
遠山 美也子さん	80歳	幸町
清水 榮子さん	95歳	中央
太田 建成さん	78歳	幸町
池田 キミ子さん	79歳	南大通2
島津 正義さん	97歳	栄町
村田 清一郎さん	95歳	緑町
成田 ナカ子さん	90歳	栄町
渡邊 登さん	95歳	緑町
池田 定成さん	91歳	朝日
小笠原 鐵夫さん	79歳	北5の2

### 戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003 ※休日可)

### 人口と世帯数(2月末)

人口	6,316人	(- 17)
男	3,040人	(- 10)
女	3,276人	(- 7)
世帯数	3,416世帯	(- 7)

( )は前月比



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

昨年10月から4回にわたって不眠を取り上げ、12月号で自律神経のことに触れました。自律神経とは、交感神経(元気になる役割で主に日中に活発になる)と副交感神経(リラックスさせる役割で主に夜間に活発になる)からなり、この2つがバランスをとり体調を整えています。必要に応じて切り替わるもので、自分自身で完全にコントロールをすることは難しいものです。自律神経の働きは加齢とともに低下することが知られており、先日お話しした不眠の原因のほか、体のだるさ、汗をかいたり、ほてったり、動悸、めまいなど多彩な症状につながります。よく「自律神経失調症」と聞くこともありますが、これは医学的な正式な病気の名前ではありません。どうしても診断名を求められると、病名として説明しがちですが、一連の症状をまとめているものと捉えていただければと思います。

自律神経の働きについて正確に評価・診断できる方法があればよいのですが、なかなか難しいところがあります。ただ、上記の症状がいくつかあるようだと、その可能性が高いであろうことは推測されます。もちろんそこに至るまでには、これまでの病歴や検査結果、その方自身の性格なども踏まえながら判断しています。

なにか特別良い薬があるわけではありません。「なにか悪い病気ではないか?」と疑いつづけるほど症状が悪化します。なによりストレスが悪化の要因になります。まず、「悪い病気ではなさそうだ」と安心することから始めましょう。その上で、ストレス解消法があれば取り組みます。また積極的に他者と交友することも大事で、閉じこもってしまうと抑うつになります。運動不足にならないこと、食事をバランスよく摂取することが重要です。とくに「セロトニン」というホルモンが体を整えるために必要で、このホルモンを作るもとである「トリプトファン」を食事から摂取することが理想です。多く含まれるものとして、かつお、まぐろ、牛乳、チーズ、豆腐、納豆、ナッツ、バナナなどです。とくに、かつおやまぐろはビタミンB6やマグネシウムも含み、よりセロトニンを作るのに役立ちます。

朝起きたら、常温の水を1杯のみ、ストレッチなど体を動かし、三食しっかり食べ、夜は熱過ぎない風呂に入り、首を中心に温まるようにする…と多少症状がよくなるかもしれません。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)



広報はぼろ 令和5年3月号 No.717 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課  
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp