

# 健康コラム

## 夜更かしと生活リズム



Vol. 78

健康増進係 栄養士

年末から年始にかけては何かと心騒ぐ事が多い時期です。久しぶりに会う親せきや友人たちと深夜まで語り明かす大人、いつもと違う空気に酔ったように興奮し、夜更かしをする子どもたち、昔ながらの光景です。

この時期に気をつけたいのは生活のリズムが夜型になる事です。ヒトの体は昼間に活動し、夜は休息して疲れた体を修復するという本来のリズムがあり、時計の役目をする遺伝子（体内時計）により血圧や体温、ホルモン等の分泌量なども調節されているようです。本来のリズムからずれた生活は肥満や、体調不良につながり、特に子どもの睡眠不足は脳の発達にも影響を及ぼす可能性があります。

夜型にずれたリズムをリセットするには、朝の光を浴び、朝食をとると良いようです。万全の体調で新年を過ごすために、早めに体内時計をリセットしましょう。（夜勤型の仕事をもつ場合は2時間連続の仮眠をとるなどの工夫が必要なようです）

### 『心が元気になる相談室』のご案内

#### 毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：1月27日（月）午後1時30分～

場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課 健康増進係	0986-76-8806
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

※事前の予約が必要ですので、上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

#### 随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生（臨床心理士）

場所：加藤先生宅（都城市妻ヶ丘町）

予約受付時間	午前9時30分～午前11時30分
電話番号	自宅：0986-24-9999 携帯：090-8918-5360

※事前の予約（匿名可）が必要ですので、予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

## 11月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（11/25～11/27）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	273	898,800	1,976	526,308
	去勢	403	924,000	2,038	603,659
	計	676	924,000	2,017	572,421
曾於地区	雄	1	1,039,500	3,850	1,039,500
	メス	627	898,800	1,954	523,572
	去勢	856	903,000	2,030	607,117
	計	1,484	1,039,500	2,000	572,110

1月の子牛せり市は、1/27～1/29の予定です。