

# あかるいまち 21

No.1627 2023年11月2日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	11月	2023年度
組合員ふやし	8人	773人
出資金ふやし	60万円	6,761万円
純増	20万円	△287万円

## 広島市西区共催企画 「質の良い眠りのために出来ること」 ～まずは出来ることから始めてみよう!～

10月24日（火）、広島市西区・広島中央保健生協共催企画が行われました。公益社団法人 広島県薬剤師会 会営 二葉の里薬局の平田優里さんを講師にお迎えし、「質の良い眠りのために出来ること」というテーマでご講演頂きました。

より良い睡眠のためには、まずは生活習慣を整えること、自分の睡眠環境を見直して、眠りやすい環境を自分で整える事が重要だという事を教えて頂きました。また、睡眠薬についても詳しくご紹介頂きました。「睡眠障害には、①なかなか寝付けない人眠障害型②何度も目が覚める中途覚醒型③朝早く目が覚める早期覚醒型の3つのタイプがある。自分の症状に合った薬を処方してもらうことが大切。睡眠薬を処方してもらう際の注意点として、『レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）』『睡眠時無呼吸症候群』『夜間頻尿』の症状がある方は、睡眠薬では改善できないため、必ず事前に、かかりつけ医に伝えるように。」と話されました。

参加者からは、「生活習慣の見直しが重要だと思いました。」「今日学んだ事を家族にも知らせていきたいです。」といった感想を頂きました。睡眠について悩んでいる方は多いようで、今回の学習会の内容を、生活の中で実践していきたいという方が多くいらっしゃいました。

これからも広島市西区の方と協力して、皆様の健康に役立つ情報をお伝えしていきたいです。

