



はじめての Birthday

この7月に晴れて1歳の誕生日を迎えられた子どもたちを紹介します。

7・1
佐藤 鈴ちゃん（七日町）



いつもたくさんの笑顔がありとう☆これからお姉ちゃんと一緒に元気に大きくなってね！



7・7
柴田 結歌ちゃん（十日町）

君の笑顔が必ず誰かの心を救う…はず！お姉ちゃんとのケンカはほどほどにね（笑）

7・26
小沼 倅智くん（柳原）



小さく産まれた倅智。大きく成長してくれてありがとう！これからも笑顔と元気で大きくなーれ！

KANEYAMA 地域おこし協力隊がゆく！



作物も私もすくすく成長中！
青空市でそら豆のご試食を

みよし まさはる
三膳正桜 隊員



早いもので、今年の7月1日で金山町に来て1年になりました。慣れない生活に四苦八苦していたら、あっという間に一年が過ぎてしまいました。生活にはなんとか慣れましたが、農業の方はまだまだ苦労しています。現在は自分で計画を立てながら、そら豆とピーナッツを中心に、ブラックラズベリー、紫ニンジン、ジャガイモ、ステビア（ハーブ・代用甘味料）、赤紫蘇、長ネギ、唐辛子など様々な種類の作物を栽培しています。多くの方から助言をいただきながら、今のところは大きな失敗もなく育っています。昨年度のチングン菜の失

敗がありますので「順調です！」と自信を持って断言はできませんが、今後油断して枯らさないように丁寧に栽培していきます。写真はそら豆栽培の様子です。①自宅の庭でミニ・ビニールハウスを張り育苗、②圃場のマルチ張り作業、③定植作業、④定植が完了したそら豆の圃場になります。雨の影響で定植時期が若干遅くなってしまい、一時期は葉の色が黄色になってしまいましたが、無事に根が活着して葉も緑色に戻ったので一安心です。7～8月に収穫して青空市で試食していただく予定です。楽しみにかけてください。

良い睡眠のための5つのポイント！

- ① 睡眠時間を5～6時間に制限し、眠気を起こして日リズムを合わせましょう。
- ② 昼寝を避け、昼に運動をしましょう。
- ③ 寝室では本を読んだりテレビを見たりものを食べたりせずに、眠るためだけに使しましょう。
- ④ カフェイン、アルコールを避けましょう。特に寝酒は禁物。
- ⑤ 寝る前にテレビを観たり、スマートフォンを見たりするのを避けましょう。

「先生、夜眠れないんです。何か眠れる薬をください。」
金山診療所においても、このような患者さんの訴えは少なくありません。実に日本人の3人にひとりが不眠の症状を感じています。このように訴える、医師の中にはすぐに睡眠薬を処方してくれる方もいるかもしれませんが、しかし、最近睡眠薬の漫然投与の功罪がとて多く言われるようになりまし

り、全体的には死亡リスクを増加させる事が分かっています。アメリカのある州では家庭医の処方禁止されているくらいです。本当は怖い薬ですが、古くから手軽に処方され、依存性が高いためなかなか止められずに、様々な弊害を被っている患者さんは少なくないと思われま

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.114

不眠のはなし

町立金山診療所
副所長（兼）外科医長 瀬尾 恭一



待合ホールに『キッズスペース』誕生！

待合ホールにキッズスペースを設けました。絵本やぬいぐるみをご用意していますので、小児科受診時の待ち時間にぜひご利用ください！

町立金山診療所では、お子さんの予防接種に対応しています。詳しくは下記までお問い合わせを！

町立金山診療所 ☎52-2915

