

# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座 コロナ・不眠症・生活習慣病①

医療法人  
かとう内科  
加藤 丈陽先生

コロナ禍で眠れないという方が増えています。それはなぜなのか、どうすればいいのかを加藤丈陽先生に教えてもらいました。

マイタウン…コロナが世に出て3年、ストレスからなのか夜に寝付けない、という人が増えている気がします。  
加藤…それは全然、気のせいではありません。コロナ禍に入ってから、不眠症が大半でした。検査された回数が増え、最高になり、「コロナン

世に出て3年、ストレスからなのか夜に寝付けない、という人が増えている気がします。  
加藤…それは全然、気のせいではありません。コロナ禍に入ってから、不眠症が大半でした。検査された回数が増え、最高になり、「コロナン

## 概日リズム障害が コロナ不眠の主な原因

「ムニア」という造語が造られるほど眠れない人が増えたことが分かります。  
マイタウン…コロナといえは発熱や咳、重症化が怖い！というイメージですが、思わぬ影響をもたらしているんです。



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医  
日本老年医学会老年病専門医

た直後は未知の感染症への恐怖や、社会情勢の先行きが見えなくなつたこと、孤立によって不安が生じ、眠れなくなるなど不安を背景とする不眠症が大半でした。  
マイタウン…今は変わってきているんですか？  
加藤…はい。代わりに目

### ポイント

- ☆コロナ不眠症の主な原因は概日リズム障害
- ☆太陽の光を朝浴びて概日リズムを整える
- ☆感染に注意して活動的に過ごす



り概日リズムと呼びます。このリズムが乱れたため、夜眠れない、朝起きられない、といった訴えの方が増えています。

まだしばらく続きそうです。このリズムが乱れたため、夜眠れない、朝起きられない、といった訴えの方が増えています。

「オンライン社会が進められてる結果、夜更かししてしまつたり、コミュニケーションをとる機会が減つてしまいました。マイタウン…やむを得ないとはいえ、これまでの生活で普通にできていた睡眠に良い習慣が失われているというところが大切です。

加藤…その通りです。普段の生活で意識せずとも出来ていた健康習慣が失われそうになっているという事です。感染に注意しながら、活動的な毎日を心がけることが大切です。

### 次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「コロナ・不眠症・生活習慣病②」の予定です。

お問い合わせは かとう内科 (医) 0898-232310

不動産の相続相談は私たちにまかせください

不動産の相続専門事務所  
無料相談受付中

重松 昌孝 (補助者/一級建築士)  
重松 宗孝 (行政書士)  
重松 和希 (補助者/宅地建物取引士)

頼れる街の法律家  
重松宗孝行政書士事務所

今治市常盤町四丁目7番地6  
090-1176-5831

話題のatama+を導入!  
週1回通塾 8,800円から

対象学年:小4~高3  
小学生:算・数・英(中学生の先取りも可能)  
中学生:数・英・理・社(高校生の先取りも可能)  
高校生:数・英・物・化・生(共通テスト8割以上をめざす)

無料体験のお申込みはこちら

エーアイプラススタディールーム  
Ai+ STUDY ROOM  
今治市南大門町2丁目1-1 マチビル  
0898-52-7774

日本e-learning大賞受賞  
「そろタッチ」愛媛県初導入!

対象学年:年長~小3(5~8歳が開始の適齢期)  
そろばんでは4年間通って10%程度の生徒しか習得できないイメージ暗算が、そろタッチでは2年以内に60%以上の生徒が習得可能!

無料体験のお申込みはこちら

エーアイプラススタディールーム  
Ai+ STUDY ROOM  
今治市南大門町2丁目1-1 マチビル  
0898-52-7774

リズム教室 ぷりんりんくらぶ

★700円体験レッスン開催★  
※コロナ対策のため少人数で実施

歌ったり、楽器を演奏したり絵を描いたりなど内容盛りだくさん。  
親子クラス・幼児クラス、お土産があります。  
★幼児クラスは希望者にピアノタイムあり。

減多にない700円体験です。  
この機会に体験して、レッスンをスタートしませんか?  
<対象年齢> 親子 1~3歳 幼児 3~6歳  
リズム教室を経験することは、ピアノや音楽全般・スポーツや学習にも効果があります。

右記日程でご都合の悪い場合も、ご相談ください。申込みは、ライン・ショートメールのいずれかで

リズム教室 ぷりんりんくらぶ (リトミック)

予約・問い合わせ先 080-5666-5288 (携帯番号)  
メール pp-ff.2005124@ezweb.ne.jp 登録するとラインが出来ます!

今治会場(フリーハーモニー)  
3/14(月)・3/28(月) 3/19(土)・3/26(土)  
日時 親子クラス 10:00~11:00(5組まで) 幼児クラス 15:00~16:00(5名まで)  
会場 ホテルパリー・イン(旧コスモサム)

西条・新居浜・松山にもクラスあります。  
★ピアノ個人レッスンも承ります  
ご希望の方はお問い合わせください。

SALE 50% OFF

アコヤ真珠  
アコヤ真珠ネックレスEr(Pi)、リング3点セット [8x8.5mm] (花珠鑑別付) 特別価格 限定2点  
¥560,000 x50%OFF(¥280,000) ▶ ¥280,000

アコヤ真珠ネックレス [8.5x9mm] (無調色) 特別価格 限定2点  
¥220,000 x50%OFF(¥110,000) ▶ ¥110,000

アコヤ真珠ネックレス(グレー) [8x8.5mm] (ナチュラルグレー) 特別価格 限定2点  
¥280,000 x50%OFF(¥140,000) ▶ ¥140,000

黒蝶真珠  
南洋黒蝶真珠ネックレス [8x10mm] 特別価格 限定2点  
¥198,000 x50%OFF(¥99,000) ▶ ¥99,000

南洋黒蝶真珠ネックレスEr(Pi)セット [8x10.5mm] (ピーコック鑑別付) 特別価格 限定2点  
¥560,000 x50%OFF(¥280,000) ▶ ¥280,000

誕生石コーナー (税込) その他多数ご用意しています。

2月 Ptクリソベリルキャッツアイリング ¥386,000  
6月 Ptアレキサンドライト ¥237,000  
12月 Ptタンザナイト ¥321,000

4月 K18モルガナイト ¥71,000  
3月 K14WCアイオライト ¥28,000  
8月 ピンクスピネル [2.08ct]AU0.15ct ¥66,000

誕生石が63年振りに新しく追加されました。

1月	誕生石	ガーネット	クリソベリルキャッツアイ
2月	誕生石	アメジスト	ブラッドストーン/アイオライト
3月	誕生石	アクアマリン/瑠璃	モルガナイト
4月	誕生石	ダイヤモンド	
5月	誕生石	エメラルド/翡翠	アレキサンドライト
6月	誕生石	パール(真珠)/ムーンストーン	スフェーン
7月	誕生石	ルビー	スピネル
8月	誕生石	ペリドット/サードオニックス	クンツァイト
9月	誕生石	サファイヤ	
10月	誕生石	オパール/トルマリン	
11月	誕生石	トパーズ/シトリン	
12月	誕生石	トルコ石/ラピスラズリ	タンザナイト/ジルコン

高校1・2年生の皆さまへ

OPEN CAMPUS

東予付 無料送迎!

3月13日(日) 時間内自由・個別参加型 10:00~16:00 (上記時間内いつでも受付)  
授業内容・入試・奨学金など聞きたい内容にあわせて担当職員が個別に対応!

3月27日(日) 一斉参加型 10:00~12:30 (受付開始時間9:30)  
●仕事内容、模擬授業をしっかりと体験 ●卒業生トークショー ●学費奨学金相談コーナー設置

学科 ▶ 医療情報学科 2年課程 医療事務・医療秘書養成 / 臨床工学学科 3年課程 臨床工学技士(国家資格)養成  
新型コロナウイルス感染状況によりイベント内容の変更・中止の可能性がございますので、詳細はHPをご確認ください。当日は十分に対策を行なった上で実施します。

四国医療技術専門学校 TEL.089-932-4600 駐車場有  
松山市若草町6-1 smt-c@shikoku-ig.ac.jp

中村真珠 春の展示会  
春のパール&ジュエリー ワンウィークフェア

2022 3/12(土)~20(日) AM10:00~PM7:00  
9日間開催 特別ご奉仕品・お値下げ品の取扱日

12●13●	パールジュエリー
14●15●	クサリ/地金商品/ダイヤモンドジュエリー
16●17●18●	ダイヤモンド/カラーストーンジュエリー
19●20●	時計/カメラ/ブランドジュエリー

〒794-8522 今治国際ホテル1F  
Gem NAKAMURA TEL(0898)36-1838  
JEM ナカムラ FAX(0898)36-1839