

# はあむにの



(有) 静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

## もうすぐ 3・1 ビキニデー！！

1954年3月1日、アメリカがミクロネシアのマーシャル諸島内・ビキニ環礁で水爆実験を行いました。

ビキニ環礁での水爆実験はこの時が最初ではなく、1946年から行われていました。この1954年の“ブラボー実験”の際、爆心地から150kmほど離れた所にいた日本のマグロ漁船“第五福竜丸”が死の灰を浴び、無線長の久保山愛吉さんが亡くなるほどの放射能被害を受けました。日本ではこれを機会に一気に反原子力運動が盛り上がり始めました。

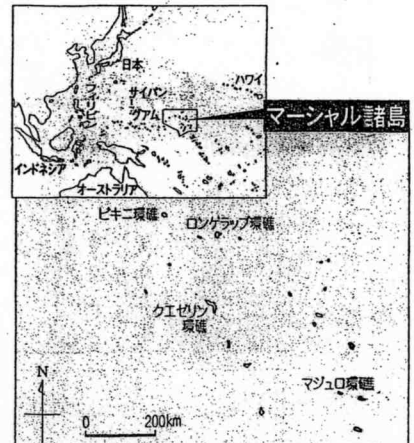
ビキニ水爆は、第五福竜丸だけに被害をもたらしたわけではありません。他にも被害船は多数あり、また現地のロンゲラップ島の住民も被爆しました。

当時アメリカ政府は予想外の風向きの変化で島に死の灰が到達してしまったと説明しましたが、後に情報公開法に基づいて公になった政府文書では、住民に被害が及ぶのは承知の上で実験を強行したものであることが明らかになりました。

最大の被害が出たロンゲラップ環礁のほかでも甲状腺疾患・白血病・流産・死産・子供の発育異常など放射能障害が長年にわたって発生しています。

現在、核兵器廃絶に反対していたアメリカ・ロシアなどの核保有国は、「自国の核兵器廃絶の明確な約束」を合意せざるを得ず、その実行を迫る世論が内外にひろがっています。同時に、国連総会での「新アジェンダ」諸国提案の核兵器廃絶決議に初めて賛成しながら、他方で、アメリカの「核の傘」にしがみつき、「核密約」の存在とその真相について明らかにしない日本政府が現実としてあります。

広島・長崎の被爆者、世界の核実験・核兵器被害者などの声をひろげ、核兵器廃絶の実現をめざしていきたいものです。



眠ろうとすればするほど眠れなくてあせる、という経験は誰でもお持ちだと思います。1日くらいならしかたがないとしても、毎日のように続いてつらいという不眠症の方が意外と多くいる様です。

**不眠のタイプ**

- ① 入眠困難型      なかなか寝付けないタイプ
- ② 熟睡困難型      ぐっすり眠れないタイプ
- ③ 早朝覚醒型      朝早く目が覚めてそれきり眠れないタイプ
- ④ 多夢型            夢をよく見て眠った気がしないタイプ

これらのうち、いくつかの型をあわせ持った人もいます。



**不眠症とは…?**

例えば海外旅行で時差ボケになり、夜眠れないといった不眠は治療の必要はありません。眠れない事で本人が苦痛を感じたり、不眠が数週間続いたとき、治療を必要とする目安になります。不眠の原因は様々で、身体の病気（腰痛、しびれ、低血圧など）や脳の病気がもととなったり、環境や神経的なものもおおきく影響すると考えられます。不眠が続くようでしたら一度病院で診てもらおうとよいでしょう。

**どうすれば眠れるの？**

第一に神経質にならないこと。睡眠にはずいぶん個人差がありますので夜中に多少目が覚めるとか、寝つきが悪いということがあっても、昼間普通に働ければ大丈夫です。“いずれ眠れるようになるし、眠れなくても死ぬことはない” ぐらいのゆったりした気持ちで生活していくことが大切です。

第二に大切なのは生活のリズムを崩さないようにすることです。特にお年寄りに多いのが、昼間にうとうとと昼寝をして、夜眠れないといったタイプです。昼間のうたた寝はあまり熟睡感が感じられないので、昼寝は我慢するようにしましょう。

第三にお酒はほどほどにしましょう。適度なアルコールは結構ですが、深酒は眠りのリズムを乱すといわれています。

第四に薬は医師の指示のもとに使いましょう。睡眠薬は不眠のタイプによってちがったものがありますので、他人からもらったりするのはやめてください。

**睡眠薬は…**

睡眠薬は気分を落ち着かせるとともに、直接または間接的に睡眠を助ける薬です。薬の効き目の長さや不眠タイプなどで薬を選択していきます。睡眠薬を飲むときには、アルコールは控えてください。薬が効きすぎてしまうことがあります。また、不眠の原因を考え、取り除くよう努力しましょう。

