

令和2年度 第1号

トピックス


- ★生活リズムを整えよう
- ★5月31日は世界禁煙デー

いたばし健康プラン情報紙



健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2302

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙を目指しています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。
記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を  で示しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでとは違うライフスタイルで過ごしている方が多いと思います。
ウイルスに負けず、これからの暑い時期を乗り越えられるように、生活リズムを整えましょう。



良い睡眠で、生活リズムを整えよう

睡眠には、心身の疲労を回復するはたらきがあります。このため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。生活習慣病を予防するため、良い睡眠を心がけましょう。

若年世代 夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保とう

起床直後に太陽の光で体内時計をリセット！

朝、目が覚めたら、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。リセットされてから15～16時間後に眠気を感じるので、リセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が遅れてしまいます。

寝る前のスマホに注意！

スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

体内時計

- ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。
- ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

朝、暗いままの部屋で長い時間を過ごす

体内時計のリセットがうまく行われない

夜の睡眠の準備が遅れ、夜更かしになる

朝寝坊する



寝だめはできない

「睡眠」を「ためる」ことはできません。また、睡眠不足の解消のために、休日に遅い時刻まで眠っていると、光による体内時計の調整が行われないために生活が夜型化して、日曜の夜の入眠困難や月曜の朝の目覚めの悪さにつながってしまいます。

必要な睡眠時間はひとそれぞれ

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、年齢によっても変わります。一人ひとりが、自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

睡眠不足の影響

注意力・作業能率
の低下

生産性が下がる

事故やヒューマンエラーの
危険性を高める

睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。睡眠不足が蓄積されてしまうと、休日にまとめて睡眠をとろうと試みても、睡眠不足による能率の低下をうまく補うことはできません。

短い昼寝を取り入れる

毎日十分な睡眠をとることが基本ですが、仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気による仕事の問題を改善するのに昼寝が役に立ちます。

午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。

若年期と比べて必要な睡眠時間が短くなる

具体的には、20 歳代に比べて、65 歳では必要な睡眠時間が約 1 時間少なくなると考えられています。したがって、年齢相応の適切な睡眠時間を目標に、就寝時刻と起床時刻を見直し、寝床で過ごす時間を、適正化することが大切です。

日中しっかり目覚めて過ごせているか

長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。

適切な睡眠時間を確保できているかを評価する上では、日中しっかり目覚めて過ごせているかも一つの目安になります。

日中に適度な運動を

運動を取り入れると良い影響がたくさんあります

昼間の覚醒
の維持・向上

睡眠と覚醒の
リズムにメリハリ
がつく

中途覚醒の減少
睡眠の安定
熟睡感の向上



日常生活動作
の維持・向上

生活習慣病
の予防

注意 過剰な強度の運動はかえって睡眠を妨げ、けがなどの発生にもつながる可能性があるため、まずは無理をしない程度の軽い運動から始めましょう。



日中に長い時間眠るような習慣は、昼夜の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。

室内でできる運動の動画を配信しています

区のホームページで、動画を配信中です。椅子に座った状態でもできます。ぜひご覧ください。

高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング

検索

元気おとせん！体操

検索

座りながらできる！ストレッチ・筋トレ体操

検索

どの世代も いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠障害のサインや症状を知ろう

- ◆ 不眠：寝つきが悪い、途中で起きてしまい再入眠できない、朝早く起きてしまう、熟睡できない
- ◆ 日中の過剰な眠気：日中眠くてしかたない、居眠りをして注意される
- ◆ 睡眠中に起こる異常行動や異常知覚・異常運動
 - ・いびき、眠っているときに息が止まる、突然息が詰まったようにいびきが途切れる
 - ・寝ぼけ行動、寝言、睡眠中の大声・叫び声
 - ・脚がむずむずしたり火照ったり、脚をじっとさせてもらえないためによく眠れない
 - ・寝入りばなや夜間に、脚がピクピクと動いている
- ◆ 睡眠・覚醒リズムの問題：適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することができない




上記のような睡眠時の変化は、不眠症や過眠症、睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、うつ病など専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。気になることがある場合には、かかりつけ医や健康福祉センターに相談しましょう。

質の良い睡眠のために気をつけたいこと


睡眠習慣

- 睡眠時間や就寝時刻にこだわりすぎない
- 眠くなってからふとんにはいり、起きる時間は遅らせない
- 自分にあった方法でリラックスする
- 仮眠・昼寝をしすぎない

嗜好品

- 飲酒  寝酒は入眠を一時的に促進するが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなるので控える
- カフェイン  就寝前 3～4 時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため控える
利尿作用により、夜中に尿意で目覚める原因にもなる
- 喫煙  ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、眠りを浅くするので控える

生活習慣

- 規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つ
- 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
- 朝目覚めたら太陽の光をあびる 
- 朝食をしっかり食べる
- 適度な運動を習慣づける
- 日中に体を動かす
- お風呂は早めに入る
寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなるので、寝る 3～4 時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかるようにする
- 就寝前の激しい運動は、入眠を妨げるので控える
- 寝る直前はスマホやゲームの使用を控える
- 夜食の摂取は入眠を妨げるので控える



環境

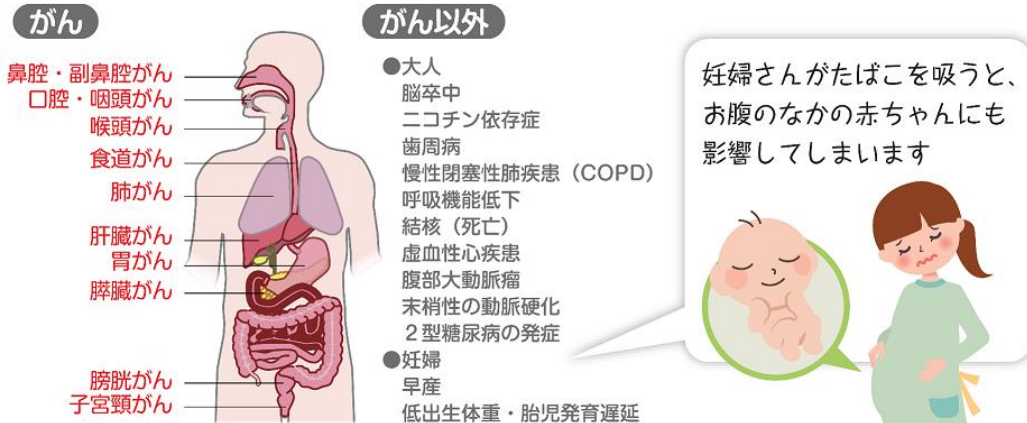
- 明るい光には目を覚ます作用があるので自分が不安を感じない程度の暗さにする
- 気になる音はできる範囲で遮断する

日本では、5月31日から6月6日を「禁煙週間」とし、喫煙・受動喫煙による健康被害の対策に取り組んでいます。この機会に、喫煙による健康被害について考え、禁煙に挑戦してみませんか。

健康影響

喫煙は、**肺がん**をはじめとする**がん**や**心筋梗塞**、**脳梗塞**、**呼吸器疾患**などの多くの疾患に深く関係しています。なかでもCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し酸素吸入が必要となります。受動喫煙でも発症することがあります。

たばこを吸っているとなりやすくなる病気



厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 2016 をもとに作成

お金をかけて病気になりますか？ それともお金をかけずにきれいな肺で過ごしますか？

～「板橋サンソ友の会」の内田さんのお話～



私が就職した時、周囲に喫煙をしている人がたくさんいたので、自分も自然と吸い始めました。60歳でCOPDになって禁煙しましたが、現在は24時間酸素を吸入しないとイケません。呼吸筋ストレッチリハビリと酸素吸入でなんとか日常生活は送っていますが、階段を1階昇るごとに5分休まないといけません。また、外出する時は重い酸素ボンベをリュックに入れて出かけるので、移動がとても大変です。みなさんには、自分と同じような思いをしてほしくありません。「たばこは吸い始めないことが大事」ということを伝える活動をしています。

たばこの依存性と禁煙治療

ニコチンには強い依存性があるため、意思だけでは簡単にやめられません。喫煙が習慣化していることも禁煙を困難にしていますが、禁煙外来で処方される飲み薬や貼り薬を使うことで禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に確実に禁煙をすることができます。

禁煙すると、身体は喫煙のダメージから回復しようと機能し始め、禁煙を継続することで病気のリスクが低下します。健康保険が適用となる条件や、区内禁煙外来の医療機関については、区のホームページをご覧ください。

区内の禁煙外来リストはこちら➡

