

よい睡眠で健康・痩せ易いからだに



安藤幸代
総合健診センター・ヘルスポート保健師

毎日充実した睡眠をとっていますか？睡眠に問題があると糖尿病や動脈硬化が進みやすくなり循環器・脳血管疾患のリスクが高まります。日本人の睡眠時間は世界的にみても短く、“寝つきが悪い”“途中で何回も目が覚める”“思ったよりも早い時間に起きる”などの睡眠障害を抱える人が、5人に1人はいるとの調査結果^{*1}もあります。

“短時間でも深く眠っていれば十分”と豪語する方、“週末に寝溜めしているから大丈夫”と思ひ込んでいる方、“アルコールを飲むとよく眠れる”とおっしゃる方もいますが、よい睡眠とは①1日7時間、1週間で50時間②日によって「何時に寝て、何時に起きるか」といった睡眠相に差がない③深い睡眠です。休日前は夜更かし＆朝寝坊が楽しみな人は、平日と休日の睡眠相に時間差が生まれるため、時差ボケを生じ、月曜の出勤が億劫になります。寝溜めは睡眠リズムを崩す原因に。人間の体は、朝日を浴びることで体内時計をリセットし、その14時間後に眠る体勢が整うようにできています。また、飲酒後の脳波は第3段階、第4段階の「徐波睡眠」と呼ばれる深い睡眠が減り、全体として睡眠が浅くなっているため、摂ったアルコールの量にもよりますが、睡眠不足状態と変わらないことがわかっています。

米コロンビア大学の研究チームが18,000人（32～59歳）のデータを分析した結果、睡眠時間が7～9時間の人に比べ、睡眠が4時間以下の場合73%、5時間程度の場合50%、6時間程度の場合でも23%も肥満になりやすいこと^{*2}が明らかになっています。他の研究では、睡眠時間が短いと食欲を抑えるレプチンの分泌が減り、食欲を促進させるグレリンの分泌が増えること^{*3}もわかっています。睡眠中には、脂肪分解作用のある成長ホルモンが分泌されるので、しっかり眠る人と寝不足の人の差は1か月で6,300kcal分もの脂肪が分解されずに蓄積される傾向にあります。

生活習慣予防には食事・運動・タバコ・アルコールとあわせ、睡眠も意識することが大切です。

よい睡眠はよい環境から。簡単な方法を以下に載せております。お試し頂けると幸いです。

1、入浴はぬるめのお風呂へ就寝1時間前までに済ませる！

体が温まると、熱を放散しようと汗をかきますが、このとき体の深部体温が徐々に下がるため、眠気が生じやすくなります。このタイミングで寝ると深い眠りにつきやすくなるので、就寝1時間前を目安に約38～40℃のお湯に10分間浸かるのがポイント。どうしてもお風呂に入れないときは、39～42℃の熱めのお湯に手、または足を左右各3分間浸けると同様の効果が得られます。



2、寝る1～2時間前から照明は少し暗めにし、明るさの強い照明は避ける！



強い光は、眠りを誘うホルモン・メラトニンの分泌を妨げます。寝室は間接照明にし、スマホにはブルーライト対策を施すか、寝る前のパソコンやスマホは使用を控えることです。

3、カーテンに少しすき間を開ける！

朝日を浴びると眠りのリズムが整います。寝る前に寝室のカーテンを10cm開けておくと、雨の日でも太陽光で気持ちよく目覚められます。



参考文献

- 平成23年 社会生活基本調査結果（総務省統計局）より
- Gangwisch JE,Malaspina D,Boden-Albala B,Heymsfield SB.Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity:Analyses of NHANES I.Sleep 2005;28:1289-1296より
- Taheri S.el al.PloS Med 2004より

山本係長 (公社) 全国労働衛生団体連合会 奨励賞を受賞

公益社団法人全国労働衛生団体連合会は、長年労働衛生関係業務に精励しその向上に功績、貢献のあった方々に、去る6月13日JALシティ田町東京において表彰式を行い、当協会西部検査所健康増進課の山本毅係長が奨励賞を受賞した。

山本係長は、平成9年3月に入職後、誠実な人柄で渉外業務一筋に勤め、堅実な渉外活動により、顧客から絶大な信頼を得ている。この間、学校保健をはじめ、地域保健、職域保健、人間ドックの渉外業務に従事し、その知識は顧客対応を通じ専門性を高めるとともに広範に及ぶ。また、健康診断の受診率向上を目指し、関連団体との連携に尽力し大きな成果を上げた。

日頃から後輩の指導、育成に精力的に取り組むなど、職務に対する前向きで真摯な態度は上司、同僚や後輩からの信頼も厚く、今後も予防医学協会発展のために大いに貢献するものと期待されている。



第46回学校保健セミナーのお知らせ

先着140名

演 題 『ちょっと気になる子どものからだと心 ～元気のためにできること～』

子どものからだ、心、生活が「どこかおかしい」「ちょっと気になる」という保育・教育現場の先生方、あるいは子育て中のお母さん、お父さんの“実感”をたよりに、子どもの“からだ”にこだわって“事実”を明らかにし、その“実体”を追究する研究活動に努めてきた野井先生。講演では、明らかになった“からだと心”の事実、元気のためにできそうな作戦をご提案いただきます。

講 師 日本体育大学体育学部健康学科教授 野井 真吾 先生

日 時 平成28年12月22日(木) 14：00～16：00（予定）

会 場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」2階大会議室

【問合せ】予防医学協会（広報担当）TEL 054-636-6461

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

◆午後の時間帯に 婦人科検診が受けられます

ヘルスポートでは平成28年度より月曜・木曜に午後の婦人科検診の受付を始めました。

これまで婦人科検診は人間ドックや定期健診と同じ午前中に行っていたため、受付や検査が大変混雑していました。今年度から婦人科検診のみ午後に受付をすることで、比較的短い待ち時間でご受診いただけるようになっています。また乳がん・子宮頸がん検診を同時に受けられるため、別々の検診機関に行かなくても一日で受診いただくことができます。午後の落ち着いた時間を利用して一度婦人科検診を受けてみませんか。

乳がん、子宮頸がんにかかる方は年々増えています。乳がんや子宮頸がんは早期の段階であれば治る可能性が高くなります。婦人科の病気の中には自覚症状がほとんどないものもありますので、検診により早期発見および早期治療することが非常に大切です。特に異常を感じていなくても年に1回は婦人科検診を受けることをお勧めします。ヘルスポートでの検診は完全予約制となっており曜日によって受付時間が異なるため、ご希望の方は事前にお問い合わせください。（電話 0120-39-6460）

またヘルスポートは平成28年度 焼津市、島田市、吉田町の乳がん検診・子宮頸がん検診の実施医療機関となっております。各自治体の検診受診券（受診票）や無料クーポンをご利用いただけますので、ぜひ対象となっている方は有効期間内にご予約のうえご受診ください。

受診曜日	月曜日	木曜日
受付時間	13：30～15：00	13：00～14：30
検査項目	乳がん検診（乳房視触診、マンモグラフィー、乳房超音波検査） 子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診、HPV検査、経膈超音波検査）	

※都合により木曜日は経膈超音波検査ができません。ご了承ください。

乳がん検診

- ◆視触診…乳房やわきの下にしこりがないか、乳房の変形や皮膚の変化がないか、乳頭から分泌物がないかなどを、医師が観察し、直接乳房に触れて調べていきます。
- ◆マンモグラフィー…専用の器具で乳房を挟んで平たくした状態で上からレントゲンを撮影します。
- ◆乳房超音波検査…乳房にゼリーを塗って超音波をあてて、乳房の内部をモニターで見えていきます。手に触れない小さなしこりも発見でき、しこりの性質についてもある程度わかります。超音波検査は放射線被ばくの心配もなく、痛みもありません。

子宮頸がん検診

- ◆子宮頸がん検診…小さなブラシで子宮頸部と子宮口を擦り採った細胞を顕微鏡で調べる細胞診と、医師による内診を実施します。がん細胞や前がん状態である異形細胞がみられる場合は精査が必要になります。
- ◆HPV検査…子宮頸部細胞診に追加して行う検査です。採取した細胞が子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）に感染しているかを調べます。
- ◆経膈超音波…膈から機械を入れて跳ね返ってくるエコーを画像にします。子宮筋腫の有無・筋腫の大きさ等の状態、子宮内膜の異常、卵巣の位置・大きさを観察できるため子宮筋腫のある方におすすめです。

健康診断の検査項目について

Vol.2

健康診断でよく行われる検査項目について、その働き・基準範囲・疑われる疾患などの解説をしていきます。

〔血液一般検査②〕

血液の50％は赤血球・白血球・血小板などの細胞成分（血球）でその形や量・止血の働きを調べる検査です。

白血球分画（血液像）	
基準範囲：好中球	1,500～8,000個/ μ l
	┌ 桿状核球 0.0～10.0％
	└ 分葉核球 30.0～65.0％
リンパ球	1,500～4,000個/ μ l
単 球	～950個/ μ l
好酸球	～500個/ μ l
好塩基球	～150個/ μ l

白血球の種類がどのような割合で含まれているか調べることによって病気診断の手掛かりの1つになる。

- ・好中球 増加：炎症・白血病・心筋梗塞など
減少：貧血・白血病・敗血症など
- ・リンパ球 増加：おたふく風邪・百日咳・パセドウ病など
減少：悪性リンパ腫・がん・白血病など
- ・単 球 増加：水ぼうそう・はしかなど
減少：悪性貧血
- ・好酸球 増加：アレルギー性疾患（花粉症など）・寄生虫など
- ・好塩基球 増加：甲状腺機能低下・白血病など
減少：甲状腺機能亢進・アレルギー反応など

藤枝健診センター健診検査課主任 高田雅紀