

健康通信 3月号



■免疫力 UP に欠かせない「睡眠」を考える Part2

さて今月は、先月に引き続き、スタンフォード大学で睡眠に関する研究所の所長を務める西野精治先生(スタンフォード大学医学部教授、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長)がオススメする、「最高の睡眠メソッド 10 ケ条」から、日中の活動についてご紹介していきます。

「春眠暁を覚えず」と詠われていたように、春の夜の眠りは、夜が明けたことも気づかないほど心地よく、なかなか目が覚めないといいます。とはいえ、日中暖かくなってくるこの時期は、しっかり寝ても昼間も眠い…そんなときの対処法がメソッド④と⑤です。

【日中の眠気の対処法】

④15 分～30 分程度の仮眠をとる

日中（特に昼過ぎ）に眠くなることがありますが、眠くなったときに少し時間の余裕があるのであれば、睡眠圧に従って仮眠をとる。この仮眠によりリフレッシュされ、パフォーマンスが回復することは以前より分かっていたいますが、最近では、認知症（約 1/7）や糖尿病のリスクの減少や、疾患リスクも下げることが話題になっています。但し、寝れば寝るだけ良いわけではなく、1 時間以上の昼寝をした場合は、認知症リスクが 2 倍になってしまうという報告もあります。数時間の昼寝をしてしまう場合は、睡眠リズムを崩してしまうだけでなく、睡眠負債が溜まっている証拠なので日頃の睡眠習慣を見直しましょう。

⑤冷たいものを持つ or 冷水で手や顔を洗う

とはいえ、いつでも仮眠出来るわけではありません。そんな時は、反対に眠気覚ましをして睡眠圧を軽減する方法として、ペットボトルなどの冷たいものを持ったり、お手洗いで手や顔を洗ったりしてみてください。冷たい刺激や皮膚温度の低下が、睡眠打破に効果的です。また、ミントなどのリフレッシュ効果のあるガムを噛んだり、カフェインの入った飲食物を摂ったりすることも効果的とされています。

隠れ睡眠負債チェック

- ☐ 休日明けから疲れ
- ☐ 物忘れが増えた
- ☐ 休日の睡眠時間が平日より長い
- ☐ 5 分以内に眠れる
- ☐ ちょっとしたことでもイライラ
- ☐ 寝る直前までスマホ
- ☐ ソファでうたた寝

を見直してみましょう。睡眠不足に慣れてしまい、自覚できていないことが多いのも事実。毎日の睡眠時間を 15 分、30 分でも増やしてみることから、眠りの質改善に取り組んでみてください。

〈コラム：今月の院長の一言〉

一心疾患と運動についてー

成人に発症する心疾患には、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）や弁膜症（心臓弁が閉まりにくい、狭い）、不整脈、心筋炎、心膜炎などがあります。不整脈は自覚症状と危険性が一致しないこともあり、病状や時期により運動して良いかどうか、専門的な知識が必要です。特に心室細動や持続性心室頻拍、高度房室ブロック、頻脈性心房細動、頻脈性心房粗動は運動禁忌となります。また不安定狭心症や心不全様症状（呼吸困難や易疲労感）、血圧維持できない不整脈、重症弁膜症、急性肺塞栓、深部静脈血栓症、心筋炎、心膜炎、心内膜炎、急性大動脈解離、200mmHg 以上の高血圧も運動禁忌となります。健康診断を受けたことが無い方や長らく受けていない方は、メディカルチェックを受けましょう。

一般的に、午後に眠くなる理由として、昼食との関連を考えますが、実はあまり関係のないことがわかっています。14 時頃に眠くなるのは、欧米では「アフターヌーンディップ」と呼ばれており、むしろ体内リズムの問題であるとされています。普段目覚めが悪く、日中よく眠くなるような人は、睡眠負債が溜まっている証拠です。左の項目に当てはまるものはないですか？日中の眠気は、睡眠リズムの崩れや、十分な睡眠時間及び質が確保されていないことが原因。④や⑤の対処法はあくまでもその場しのぎのもの。長期的なスパンで自分の睡眠

【4月のスタジオレッスン予定表】

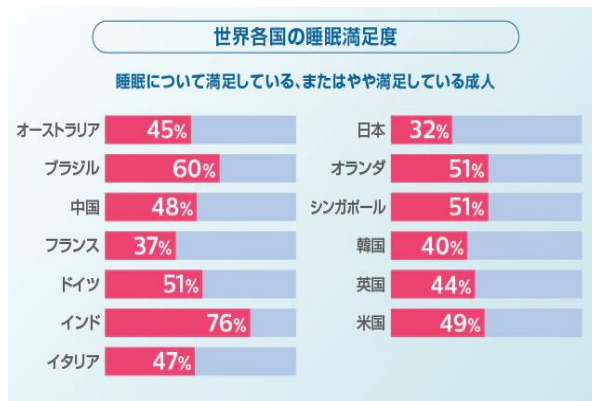
ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
5日(火)	10時～	山田	1日(金)	18時半～	小西	1日(金)	10時～	小西	1日(金)	12時～	小西	7日(木)	10時～	村田
	18時半～	山田	4日(月)	18時半～	粟津	2日(土)	12時～	奥村	2日(土)	10時～	奥村	14日(木)	10時～	村田
6日(水)	10時～	大橋	6日(水)	18時半～	大橋	5日(火)	12時～	山田	4日(月)	10時～	粟津	23日(土)	12時～	村田
	16時～	大橋	8日(金)	10時～	小西	8日(金)	12時～	小西	7日(木)	12時～	村田	25日(月)	10時～	村田
12日(火)	10時～	山田	13日(水)	10時～	大橋	9日(土)	12時～	奥村	8日(金)	18時半～	小西		18時半～	村田
	18時半～	山田	16日(土)	12時～	奥村	11日(月)	10時～	粟津	11日(月)	16時～	粟津	ネオトレーニング		
13日(水)	16時～	大橋	20日(水)	16時～	大橋	12日(火)	12時～	山田	14日(木)	12時～	村田	4日(月)	16時～	粟津
	18時半～	大橋	22日(金)	18時半～		15日(金)	12時～	小西	16日(土)	10時～	奥村	9日(土)	10時～	奥村
19日(火)	12時～	山田	26日(火)	10時～	粟津	18日(月)	16時～	粟津	18日(月)	18時半～	粟津	11日(月)	18時半～	粟津
	18時半～	山田	28日(木)	12時～	大橋	19日(火)	10時～	山田	21日(木)	10時～	小西	18日(月)	10時～	粟津
20日(水)	10時～	大橋				21日(木)	12時～	小西	23日(土)	10時～	村田	22日(金)	12時～	奥村
	18時半～	大橋				22日(金)	10時～	奥村	25日(月)	16時～	村田	26日(火)	12時～	粟津
27日(火)	10時～	山田				27日(火)	16時～	山田	26日(火)	18時半～	粟津			
	18時半～	山田				30日(土)	12時～	小西	30日(土)	10時～	小西			
28日(木)	10時～	大橋												

☆今月の講演会は15日(金)10時からと18時半から予定しています。

☆15日(金)16時～18時スタジオにて足圧測定会を開催します。

★日本人は慢性寝不足？

日本人の平均的な睡眠時間はどれくらいでしょうか。日本を含む14カ国の睡眠時間について調査したところ、日本は平均睡眠時間が世界で最も短く、6時間22分19秒であることが分かりました(2020年: 仏 Withings 社レポート)。年間で毎日の平均睡眠時間が6時間を下回ったユーザーの割合は32.13%で、「ショートスリーパー」の割合も最多となっています。PHILIPS社の2020年の世界睡眠調査では、世界13カ国、1万3000人の成人を対象に調査を実施しましたが、睡眠に満足している人はわずか49%という驚きの結果になりました。日本は32%と13カ国中最下位。13カ国の平均睡眠時間は、平日6.8時間、休日7.5時間。最適な睡眠時間は個人差がありますが、成人の多くは1日7～9時間の睡眠が最適とされていることを考えると、睡眠不足気味といえそうです。こうした調査から、睡眠の改善は世界共通の健康課題であることが改めて浮き彫りになってきています。



🍲 ホタテとキャベツのソイスープ 🥬

【材料：2人分】 (エネルギー110kcal)

- ・ホタテ缶…1缶・キャベツ…50g
- ・豆乳…200ml・水…100ml
- ・塩…少々・パセリ…適量

【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切に。
 - ②ホタテ缶を汁ごと、豆乳、水、キャベツ、塩を耐熱容器に入れ、電子レンジで3分加熱。
 - ③器に盛り、刻んだパセリをトッピングして出来上がり。
- ※豆乳は加熱しすぎると分離するので、電子レンジによって加熱時間は様子を見て調整してください。

★コーンやキノコを入れて具沢山スープにしてもgoodです！

★エビ、イカ、ホタテなどの魚介類に含まれる**アミノ酸グリシン**は、抹消血流を増加させ熱放散を促し、深部体温が低下することで睡眠の質を向上させる働きがあります。また豆乳には睡眠ホルモンの生成に関わる**必須アミノ酸のトリプトファン**が含まれています。

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。