

おろしまち保健室だより

Vol.27 令和4年9月号



共同設置保健師の赤間です。今年の夏は例年に比べ気温が高かったり、大雨に見舞われたりと、たいへんな夏となりました。

そして、新型コロナウイルスの感染者が急増して過去最多になるなど、不安や緊張感が続いた時期もありました。医療機関の受診がしづらい状況が続くことから、8月から宮城県ではネット申請による検査キットの配送と陽性者登録ができるようになりました。あくまで重症化リスクの低い方が対象です。詳しくは宮城県のホームページを参照してください。症状や感染の心配などの具体的な相談は022-398-9211で24時間対応しています。

引き続き、感染対策としてマスクの着用、密を避ける、ワクチン接種で予防に努め、自分や家族の身を自分たちの力で守りましょう。

健康的な睡眠とは

今年の夏は暑くて寝苦しい夜が多く、寝不足が続いた方もいたのではないのでしょうか。最近は涼しくなって寝やすくなったことですし、たまった疲れをいやすためにも大事な“睡眠”についての話です。

私が医療者として相手の体調を知りたいときにする質問、それは「食べれていますか？」と「眠れていますか？」です。シンプルな質問ですが、その人の健康状態や生活習慣などの多くを引き出すキーワードと感じています。

睡眠の問題は幅広く、奥深いので、今回は皆さん自身がもっと睡眠を気にしてみようになるきっかけになればと思います。

あなたは眠れていますか？

日本人の睡眠時間は世界に比べても短いことが問題視されています。就労者の平均睡眠時間を比較すると、ヨーロッパ諸国が男女ともほとんど8時間を超えているのに対して、日本の場合は男性が7時間52分、女性が7時間33分。男性に比べて女性の睡眠時間が短いのも特徴で、男性と比べて家事や育児の負担が大きいことが背景にあると考えられます。これはあくまで平均時間であり、睡眠時間の長さは個人差があるものですが、多くの方は日々の生活の中で仕事や家事を優先させるために睡眠時間を削りがちです。



しかし、長期にわたり睡眠不足を続けたり、睡眠障害を放置したりすると、生活習慣病になりやすいなど、健康を大きく害したり、居眠りで仕事や車、機械の運転に支障が出ることになり、事故につながる危険性が高まります。

皆さんの中には毎日眠いのが当たり前で、自分の睡眠時間が十分なのか、足りないのか、自覚がない方もいるでしょう。それでは眠気の診断によく用いられる「日本語版エプワース眠気尺度」の8つの質問であなたの眠気の程度をチェックしてみましょう。

【結果判定】合計得点5点以上の場合はいびきなどによる睡眠の質の低下や睡眠不足が疑われます。また、11点以上の場合は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあり、その場合は専門の病院での治療が必要になります。

「日本語版エプワース眠気尺度」

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとうとする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常・生活を思い浮かべてお答えください

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。(1～8の各項目で、○は1つだけ)すべての項目にお答えしていただくことが大切です。できる限りすべての項目にお答えください。	とうとうする可能性はほとんどない	とうとうする可能性は少しある	とうとうする可能性は半々くらい	とうとうする可能性が高い
1 すわって何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2 すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6 すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7 昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8 すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

眠りたいけど眠れない・・・

「眠りたいけど眠れないんだ!」と言いたい人も多いでしょう。「眠れない」にかかわる二つの要因があります。

- ◆ 睡眠習慣：残業で帰宅時間が遅い、夜型生活、夜勤など交代制勤務など。
- ◆ 睡眠障害：就寝しても寝付きが悪い、夜中に目が覚めることが続くなどの不眠症、ひどいびびきや睡眠時無呼吸症候群など。

これらの解決のためには職場や家庭の協力が必要です。医師などの専門的な支援が必要な場合もあります。一人で抱え込まず周囲への相談したほうがいいですね。

眠るのが楽しみになる？



最後に、ご存じ「ポケモンゴー」は歩くことをエンタメ化し、スマホ片手にポケモンさがしは、子供も大人も大流行しました。次は睡眠をターゲットにした「ポケモンスリープ」が開発中と2019年に発表があり、睡眠もエンタメ化することの予定です。実現したら世界中のみんなが眠ることに夢中になり、そして健康にもなるのでしょうか。なんて夢のようです。

さて、睡眠の悩みを含め、健康に関する相談がございましたら、おろしまち保健室をご利用ください。お待ちしております。

【資料】

- 厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠と生活習慣病との深い関係」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>
- ESS (Epworth Sleepiness Scale) 日本語版 (JESS) <http://www.qualitest.jp/qol/ess.html>
- 梶本 修身. 寝ても寝ても疲れがとれない人のための スッキリした朝に変わる睡眠の本. 2017. PHP 研究所.

【今後のおろしまち保健室】

令和4年11月17日(木) 13:30~17:00

卸町会館2階 第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室(保健師): hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp