

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

EGAO
KARA
medical book

vol. 21
2021
WINTER

えがおから

医療ブック



不眠症かも、と悩んでいませんか？

目指そう！快眠健康ライフ



福岡県医師会

不眠症かもと

悩んでいませんか？



目指そう！ 快眠健康ライフ

「夜なかなか寝つけない」「何度も目が覚めてしまう」など、日本人の5人に1人は、何らかの不眠の症状を感じていると言われています。一方で、眠りは心や身体にさまざまな影響を及ぼすことがわかっており、健康な生活を送る上で快眠は欠かせないものです。睡眠を改善することで暮らしの質をグンとアップさせましょう。

ISHIKAI
interview



まずは、睡眠の果たす役割や快眠の大切さを知ることから。日本初の睡眠障害専門外来を開設した、睡眠学研究の第一人者である内村直尚さんにお話をうかがいました。

久留米大学 学長

うちむら なお ひさ

内村直尚

福岡県小都市出身。1982年久留米大学卒業。2007年から久留米大学医学部神経精神医学講座教授。12年から久留米大学高次脳疾患研究所長。2020年1月からは同大学長を務める。精神医学を専門とする医師で睡眠障害治療研究のエキスパート。実家は小都市に1800年続く御勢大靈神社で49代目の宮司でもある。

「快眠こそ幸せな人生の鍵」
そういつても過言ではないと思います

睡眠には、たくさんの方の役割があります。脳や体を休めて疲労を回復することはもちろん、成長ホルモンの分泌や免疫機能、記憶力や判断力なども、睡眠の質によって大きく左右されます。

つまり、よい睡眠が得られないと体の不調を招きやすくなり、生活習慣病や脳梗塞、心筋梗塞、うつ病などを誘発するほか、ガンや認知症になるリスクが高まって、健康寿命が短くなるということです。また幼少期に十分な睡眠をとっていないと、運動能力や学力の低下に繋がるだけでなく、10年後に肥満になりやすいという



調査結果も出ているんですよ。ただし、長く寝ること＝質のよい睡眠ということではありません。睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を90分ごとに繰り返しますが、ノンレム睡眠は脳を休息させて記憶を定着させるだけでなく、代謝を促す成長ホルモンを最大限に分泌してくれます。特に最初の1〜2回のノンレム睡眠が最も深い眠りを得られるので、寝始めの3時間を大事にすることで、朝すっきり目覚められ、集中力や活力も高まるでしょう。

免疫力を高めるには
よい睡眠がなにより大切

日本では睡眠が軽視されがちなところがあります。戦後の経済成長時には寝る間も惜しんで働いてきたため、「寝ないことが美德」という風潮がありました。今は働き方改革も進んできましたが、眠りについで教育はまだ不足し

ていると思います。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、日中の活動量が少なくなった方も多いでしょう。テレワークによって生活のメリハリがつけにくくなり、体内時計が乱れて体調を崩してしまったり、コロナ禍の不安によってうつ症状や不眠を訴えたりする方も増えてきました。

それらを回避するには、最適な睡眠をとって自律神経、ホルモンや代謝のバランスを整えることが一番です。コロナに打ち勝つ免疫力も育ててくれますし、さらにはワクチンの効果が高まるという報告も寄せられています。

人間は人生の約3分の1を睡眠に費やします。この眠りの時間を大切にしている人が、起きている時間を有効に使うことができ、健康で充実した生活を送ることができると思っています。幸せな人生のために、ぜひ快眠を心がけてください。



あなたの不眠度レベルをセルフチェック

世界保健機関(WHO)を中心に作られた「アテネ不眠尺度」を使って、自分の不眠を確認してみましょう。
～過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んで、点数を合計してください。～

1	布団に入ってから 寝つきは?	0点 1点 2点 3点	いつも寝つきはよい いつもより少し時間がかかった いつもよりかなり時間がかかった いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
2	夜間、睡眠中に目が 覚めることは?	0点 1点 2点 3点	問題になるほどではなかった 少し困ることがあった かなり困っている 深刻な状態か、全く眠れなかった
3	希望する起床時間より 早く目覚め、それ以上 眠れなかったことは?	0点 1点 2点 3点	そのようなことはなかった 少し早かった かなり早かった 非常に早かったか、全く眠れなかった
4	夜も昼も合わせて、 睡眠時間は足りている?	0点 1点 2点 3点	十分である 少し足りない かなり足りない 全く足りないか、全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質は?	0点 1点 2点 3点	満足している 少し不満 かなり不満 非常に不満か、全く眠れなかった
6	日中の気分は?	0点 1点 2点 3点	いつもどおり 少しめいいた かなりめいいた 非常にめいいた
7	日中の身体的・精神的な 活動の状態は?	0点 1点 2点 3点	いつも通り 少し低下 かなり低下 非常に低下
8	日中の眠気はあった?	0点 1点 2点 3点	全くない 少しある かなりある 激しい

合計点(最大24点)
● 0～3点
● 睡眠がとれています
● 4～5点
● 不眠症の疑いが少しあります
● 6点以上
● 不眠症の可能性が高いです

ぐっすり快眠のための8か条

- 就寝前はリラックスする** 好きなアロマの香りや心地良い眠りを誘う音楽を取り入れるなど、リラックスできる環境を作りましょう。入浴から1時間後くらい、体温の下がりはじめが就寝のベストタイミング。
- 眠りを妨げるものは控える** 寝酒はたとえ寝つきがよくても、3～4時間後に脳が覚醒してしまい、途中で目が覚めやすくなりがち。寝る直前の飲酒は避けましょう。カフェインの入った飲み物やタバコも同様です。
- 就寝1時間前から照明を落とし、明るい光を避ける** 白色系の光は、交感神経を刺激して眠りを妨げます。テレビやパソコンなどの使用は控え、スマホもナイトモード画面にするなどの工夫を。
- 午前0時までには床につく** 睡眠のゴールデンタイムは、夜22時～深夜3時頃。この時間内に、深いレベルのノンレム睡眠をとることで質の良い眠りを得られます。
- 朝一定の時刻に起床する** 決まった時間に起きて光を浴びることで体内のリズムが整います。週末2時間以上朝寝坊する人は、リズムが乱れてしまい翌週半ばまでパフォーマンスが低下するという調査結果も。
- 規則正しい食事をとる** 食事をとると体温が上昇して覚醒レベルが上がるため、特に朝食は大事です。逆に就寝前2時間以内の食事は血流も悪くなるので控えるべき。
- 規則的な運動をする** 適度に体を動かすことも快眠の必須条件。夕食後(就寝3-4時間前)の軽い運動が最も効果的で、寝る前に行うならヨガやストレッチがおすすめです。
- 20-30分の昼寝をする** 午後の活動性を高めると共に、夜の睡眠の質を上げることができます。ただし、1時間以上や夕方以降の仮眠は逆効果なので、気をつけて。

不眠の疑いがあれば
生活や睡眠環境を
改善しましょう!



睡眠薬は
飲まない方が
いい?

ただし服用すれば、不眠で健康を害するよりも遙かに安心だと言えるでしょう。現在広く使われている睡眠薬は自然に近い眠りが得られ、副作用も少なくなっています。ただし、医師の指導の元に適切に使用することが大切。薬局で購入できる市販の睡眠改善薬は、アレルギー薬の副作用(眠気)を利用したものであるため、不眠症の治療薬としては不向きです。あくまでも単発的な使用に留めましょう。

不眠の悩みを解消したい! 眠りにまつわるQ&A



そもそも不眠の原因って?

ストレスや心配事、体や心の病気、生活リズムの乱れ、持病の治療薬の影響や環境の変化など、原因は人によってさまざまです。生活習慣を見直すだけで改善できるケースもあれば、医師による治療が必要になることも。不眠が治らない時は躊躇せず、日本睡眠学会の睡眠医療専門医や精神科医、心療内科医に相談してみるといいでしょう。

日本睡眠学会ホームページ
<https://jssr.jp/>

何時間寝るのがベスト?

最適な睡眠時間には個人差があるものですが、成長や加齢によっても変化します。年齢が上がるにつれて少なくなりますが、これにはエネルギー消費量や体内時計の変化が影響しているようです。

最適睡眠時間の目安

～10歳…8～9h	45歳…約6.5h
15歳…約8h	65歳…約6h
25歳…約7h	75歳…5.5h

不眠症にも種類があるの?

不眠の症状には大きく4つのタイプがあり、同時に複数を伴っている場合もあります。症状に応じて具体的な対策を心がけるようにしましょう。

床に入っても
なかなか寝付けない!



予定より早く
目が覚める



早期覚醒

不安や緊張が強い時に起こりやすいと言われ、「早く寝なきゃ」と思うほど余計に眠れないという悪循環に陥りがちです。ストレッチや入浴などで心身の緊張をほぐすことからはじめてみては。

途中で覚醒



熟眠障害



夜中に何度も目が覚めてしまう
加齢に伴って眠りが浅くなりがちなため、高齢者に多いと言われています。プレッシャーやストレスをため込まないようにし、目が覚めても焦らず再び眠気が来るのを待つのも手です。

眠ったのに
熟睡感がない
午前中にたっぷりと光を浴びる、運動をする、夜は暗めの環境で生活するなど、睡眠の質を高めましょう。ただし無呼吸症候群などの疑いもあるので、気になる方は受診をおすすめします。

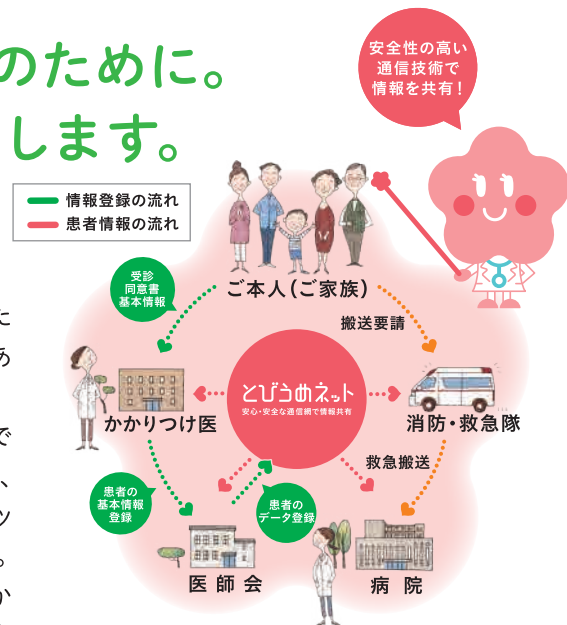
健康でいきいきとした毎日のために。 福岡県医師会がサポートします。

「とびうめネット」ってなに？

皆さんは急に具合が悪くなって医療機関を受診した時に、今飲んでお薬やどのようなアレルギーがあるか説明できますか？

福岡県医師会では皆さんがこのような情報を説明できないような場合でも適切な医療が提供されるように、お薬やアレルギーと言った「医療情報」を共有するネットワークを作っています。これが「とびうめネット」です。

とびうめネットは、皆さんが普段かかっている「かかりつけのお医者さん」に皆さんの「医療情報」を登録して頂き、これを急に具合が悪くなって「かかりつけのお医者さん」以外の医療機関を受診した際に、参考にしてスムーズな診療を可能にするものです。登録は無料ですので、まずは「かかりつけのお医者さん」に相談してみてください。



こんな方はぜひご登録を

- 持病やアレルギーがある
- いろんな病院にかかっている
- 1人暮らしで誰にも頼れない
- 離れて暮らす親がいる

information

ワクチン接種の重要性



新型コロナウイルスワクチンの接種が進んでいますが、そもそも、私たちにとってなぜワクチン接種が大切なのか、改めて理解しておきましょう。



感染や発症の確率を大きく減らす

ワクチン接種を受けて免疫ができることにより、感染や発症の確率を大きく減らすことが、臨床試験によって確認できました。また、仮に感染したり発症してしまったとしても、症状のある期間が短くなったり、重症化を防いだりする効果が期待できます。

高齢者や持病のある家族を守る

ワクチンが守るのは本人だけではありません。自分自身がワクチン接種を受けることで感染しにくくなり、仮に感染してしまってもウイルスの量を低く抑える効果が知られているため、同居する家族や日常的に接する友人、同僚を守ることに繋がります。

変異ウイルスが発生する確率を減らすことができる

感染者数が増えれば増えるほど、変異が起こるリスクは上がるという点も大切なポイントです。逆に、いち早くワクチンが広がり、感染する人が減れば減るほど、変異ウイルスが発生する確率を減らすことができます。

副反応はあるが軽いものとどまる

副反応を心配される方も多いと思いますが、これらの症状はワクチンに対する免疫応答の結果です。若い方の方が、高齢の方より頻度が高い傾向にあるようですが、ほとんどが2~3日以内に回復しています。

コロナウイルスはこれからも共存していく可能性が高く、今後もこのウイルスによる感染症を患うリスクと隣り合わせで生活していかなければいけません。接種を迷っている方は、ワクチンのリスクと、感染による重症化や長期にわたる後遺症のリスクなどを比較して、考えてみてはいかがでしょうか。

福岡県民100年健康ライフ構想

福岡県医師会では、人が生まれてから亡くなるまでの様々な医療情報を個人別に一元化することによって、より適正な医療や介護の提供が可能になると考えています。また、過去の医療データを参照することで、最適な予防医療の提案にも繋げていくことができるでしょう。この一元化の取り組みが「福岡県民100年健康ライフ構想」です。

生まれてから亡くなるまでの医療情報を **とびうめネット** で安心管理。

0歳~
妊娠～出産～乳幼児期の医療情報

- 母子手帳、お薬手帳
- 妊婦健診
- 乳幼児健診
- 予防接種 など

6歳~
学童期～青年期の医療情報

- 学校健診
- 学校心臓検診 など

20歳~
成人期の医療情報

- 健康診断
- かかりつけ医の医療情報 など

40歳~
壮年期の医療情報

- 特定健診
- がん検診
- かかりつけ医の医療情報 など

65歳~
老年期の医療情報

- かかりつけ医の医療情報
- 訪問看護情報
- 在宅医療、介護支援情報 など

福岡県医師会
診療情報ネットワーク
「とびうめネット」で
あなたの
医療情報を
守ります。



とびうめネット
マスコットキャラクター
うめこ先生



とびうめネット登録カード

とびうめネット事務局 公益財団法人 福岡県メディカルセンター
☎092-476-3809 (平日9時~17時)

〒812-0016
福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30

とびうめネット



医師会からのお知らせ



「県民のための公開講座」



福岡県医師会では、一般の方々を対象とした県民のための公開講座を開催しています。

開催場所 エルガーラホール(〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1丁目4番地2号)
日 時 2022年1月15日(土) 13:00~15:40
申 込 福岡県医師会ホームページよりお申ください。(12月中旬頃開設予定)
U R L https://www.fukuoka.med.or.jp/kenmin/event/koukai_kouza/kenminkaigi_20220115.html

※ 新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みオンライン配信での開催となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

こちらの
QRコードを
スキャン



第6回 いのちのリレー ポスターコンテスト



“いのちのリレー”と呼ばれる移植医療を通じて、相手を思いやる優しさやいのちの大切さについてイメージしたポスターコンテストを実施しました。188件のご応募をいただき、優秀作品について11月21日(日)に福岡県医師会館において表彰式を開催しました。



金賞 福岡県立福岡工業高等学校
2年 坂井瑞希さんの作品

第6回 いのちのリレー ポスターコンテスト受賞者

	応募者	団体名	学年
金賞	坂井 瑞希	福岡県立福岡工業高等学校	2年生
銀賞	須山 紗妃	福岡県立嘉穂高等学校附属中学校	1年生
銅賞	森口 結	豊前市立千束中学校	2年生
福岡県特別賞	倉智 結梨	福岡県立福岡工業高等学校	3年生
審査員特別賞	高岩 恭子・智志	学校法人 鎮西敬愛学園 敬愛小学校	(姉)5年生 (弟)1年生
福岡県透析医会会長賞	西田 青以	九州産業大学付属九州高等学校	1年生
福岡県医師会会長賞	西田 展子	福岡県立福岡工業高等学校	3年生
福腎協会会長賞	豊池 彩香	福岡県立福岡工業高等学校	3年生

※ 参加賞として全員にクリアファイルをプレゼント(送付)

主 催:(公財)福岡県メディカルセンター・福岡県腎臓病患者連絡協議会

