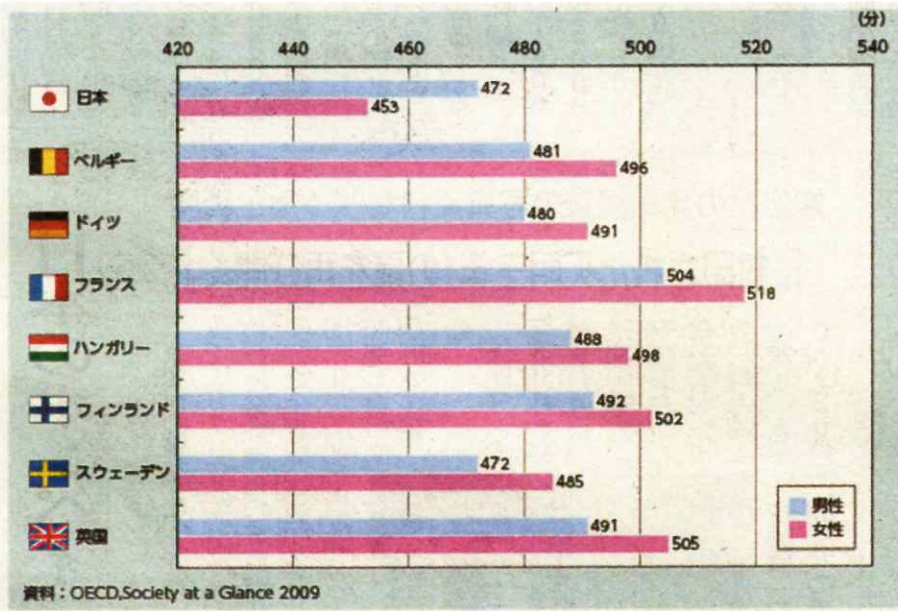


男女別平均睡眠時間の国際比較



平成26年版厚生労働白書～健康・予防元年～から引用

的な国のみですが、わが国は世界で最短でした。女性が短いのは、家事や育児の負担が大きいと考えられています。18年の調査では日本人の平均睡眠時間は、さらに短くなっており、OECD加盟26カ国の平均8時間25分(構)がまとめた平均睡眠時間(床についてから眠りに入る時間も含められている)の国際比較です。グラフは代表

意欲・記憶力の低下をきたします。その結果、作業効率は低下し、就業時間の延長につながります。日本人の就業時間が長い原因の一つが、短い睡眠時間によると考えられています。

睡眠不足は自律神経やホルモンの分泌にも影響を及ぼします。自律神経のバランスという点では、交感神経の活性が高進し、いわゆる「アドレナリンが出る」状態となり、血圧や心拍数の上昇した状態になります。持続すれば高血圧や不整脈の原因となり、動悸(どうき)や息切れ、

倦怠感、不安感などいわゆる「自律神経失調」といわれる症状も出現しやすくなります。食欲にも影響を及ぼすことも分かっています。4時間以下の睡眠を2日間続けると、食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌が減少し、逆に食欲を高めるグレリンというホルモンの分泌が高進します。寝不足によって食

行動も影響を受けるのです。自律神経、ホルモンの変化からわかるように、慢性的な寝不足状態にある人には、肥満、糖尿病や高血圧といった生活習慣病が多く、心筋梗塞(こうそく)や狭心症などの病気が明らかになっていきます。

現代社会はコンビニエンスストアなど24時間体制で動いており、約2割の人は交代勤務で夜勤をしています。寝ながらスマホで夜ふかしをする人も多くなり、睡眠不足はますます進んでいます。睡眠について見直しませんか。

ちなみに、9月3日は秋の「睡眠の日」で、9月10日まで「睡眠健康週間」です。※次回は「すぐには返せない睡眠負債」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

日本人の睡眠時間は、子どもから大人まで短

いといわれています。図は2009年にOE

CD(経済協力開発機構)がまとめた平均睡眠時間(床についてから眠りに入る時間も含

められている)の国際比較です。グラフは代表

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

②9 ちゃんと寝ていますか？

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	203	181	148	215
咽頭結膜熱	9	6	9	3
A群溶連菌咽頭炎	16	4	14	15
感染性胃腸炎	121	44	80	82
水痘	11	1	10	3
手足口病	1	0	4	2
伝染性紅斑	1	0	0	0
突発性発疹	11	15	15	10
ヘルパンギーナ	8	4	4	5
流行性耳下腺炎	6	0	4	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	4	5	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(8月23～29日)

感染症対策の徹底を
うっすら白んだ障子越しの雨音で目覚めて、肌寒さに夏掛けを引っぱり上げました。極端な気候の移り変わりは、温暖化のなせるところでしょうか。全国的にも流行しているRSウイルス感染症が、県内全体でも患者数を伸ばして

はやってる病気は？

また、夏の感染症である腸管出血性大腸菌感染症の報告も続いています。新型コロナウイルス感染症の予防にもつながりますので、マスク着用や外出後の手指衛生に努めてください。(6日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア

株式会社 **みらい**
ディサービス **みらい**
ディサービス **アヴェニール**

http://www.mirai-kaigo.com
tel.0277-32-6310

認定こども園 **昭和こども園**
桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976

認定こども園 **ひろさわ保育園**
桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています

本店営業部・本町
新桐生・相生
大間々・笠懸・太田
前橋・伊勢崎・玉村

☑ 桐生信用金庫
リーガル 01-981

やぶ塚温泉 政府登録国際観光旅館

ホテルふせじま

〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162
TEL.0277-78-2321(代)
FAX.0277-78-3592
http://www.fusejima.com/

時宗 仏守山 青蓮寺
桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268

24日はおじぞうさま様日
日限地藏尊

〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066
http://www.jizo24.com

森田電気工事株式会社
桐生市広沢町2-3238-6 ☎0277-54-7850

砂塚製作所
みどり市笠懸町久宮398-8 ☎0277-76-0591

田島電気株式会社
桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)

株式会社タカミヤ 群馬工場
桐生市新里町新川3327 ☎0277-74-3121

介護療養型老人保健施設 **ナーシングケア川内の社**
桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557