

睡眠負債チェックリスト (過去1カ月について)

1. 寝つきはどうでしたか?
2. 睡眠の途中で目が覚めることはありましたか?
3. 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以降眠れないことは?
4. 夜の眠りや昼寝も合わせて睡眠時間は足りていましたか?
5. 全体的な睡眠の質はどうでしたか?
6. 日中の気分はいかがでしたか?
7. 日中の活動(身体的・精神的)はいかがでしたか?
8. 日中の眠気はありましたか?

※各項目について、良い(0点)、少し悪い(1点)、かなり悪い(2点)、ひどく悪い(3点)で評価して合計点を出す。
 10点以上：危険度大、6～9点：危険度中、5点以下：危険度小

意識しない程度の睡眠不足の積み重ねによる「睡眠の借金」ともいえます。
 徹夜した翌日に遅くまで寝て、次の日には眠気はないが、体がだるかったという経験はありますか。1日1時間の寝不足も1週間続けば、徹夜と同じ状態になるのです。眠気はなくても、わずかな疲労の蓄積により、集中力と注意力が低下し、パフォーマンスが低下する。これが睡眠負債の状態です。
 この睡眠負債、近年では深刻な問題となっています。15年の厚生

労働省「国民健康・栄養調査」によれば、20歳以上の39.5%が平均睡眠時間6時間未満でした。必要とする睡眠時間は年齢、活動量、体質などによって異なりますが、平均的に7時間といわれていますので、成人の4割で寝が足りていないの「睡眠負債チェックリスト」です。いかがでしょうか。

「時間を気にせずに眠ってみて普段より余分に眠った時間」が、今たまっている「睡眠負債」といわれています。休日平日より2時間以上多く眠るようなら、睡眠負債です。表は、NHKスペシャルで紹介された滋賀医科大学角谷寛教授監修による「睡眠負債チェックリスト」です。

※今回は「ソーシャル・ジェットラグ」について

◆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。

③0 すぐには返せない「睡眠負債」

前回、日本人の平均 短いこと、睡眠が短い睡眠時間は世界で最も と自律神経やホルモンの

人生100年時代の健康管理
 桐生大学桐生短期大学部副学長 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。

のバランスにも影響をおよぼし、さまざまな病気の原因にもなることを紹介しました。「睡眠負債」という言葉は2017年の

「NHKスペシャル」で取り上げられて注目され、その年の「新語・流行語大賞」のトップ10に選ばれましたので、記憶の方も多いためです。
 「睡眠負債」は、米国のW・C・デメント教授により、日々の睡眠不足があたかも借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすことから、「返済すべき睡眠不足の累積」として提唱されました。

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	181	148	215	171
咽頭結膜熱	6	9	3	2
A群溶連菌咽頭炎	4	14	15	10
感染性胃腸炎	44	80	84	86
水痘	1	10	3	7
手足口病	0	4	2	1
伝染性紅斑	0	0	0	3
突発性発疹	15	15	10	22
ヘルパンギーナ	4	4	5	1
流行性耳下腺炎	0	4	1	9
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	5	7	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	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	1

群馬県の感染症サーベイランス (8月30日～9月5日)

インフルくとコロナちゃん

みなさん、こんにちは！
 ボクはインフルくん。
 こよみのうちはハクロロをすき、あき、セキレイのさえずりがきこえるキセツとなりました。ザンショキびしいねんとちがひ、アメモおおく、はださむさをかんじるときよこのごろ。
 コロナちゃん、けんないのかんせんしゃはフタケタ。でもミチカにきているようなフンキをかんじるよネ。キンキウジタイセンケンもえ

はやってる病気は?

んちようされ、セイゲンはつづ。もうコンクラバだ！
 コロナちゃんのワクチン、チュウコウセイもはじまった。シュウダンせしゅもコベツせしゅもヨヤクがたいへん。せんごくきに、そのノウハハはクスチオンかなあ。21にちから12、18さいのヨヤクもあるよ。
 RSおじょうちゃんもまだまだおおいみたい。コンコンゼーゼーしたらカカリッテにそうだし。それじゃまたね。つづく。
 (13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

AED設置施設 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。

社会福祉法人梅田福祉会
梅の郷
 TEL: 0277-20-5055
 桐生市梅田町4丁目1774-4

療育センター きぼう
 みどり市大間々町大間々22-4 ☎0277-73-2605

DARWIN
ほけんの窓口
 5店舗に設置しています
 桐生店・ジョイフル本田ニコモール太田店
 前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい
桐生中央商店街
 本町4丁目～本町5丁目
 (美喜仁付近) (コバタ薬局付近)

武藤接骨院
 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

介護の悩み無料相談受付中!
株式会社 青 姫
 デイサービスうてな
 住宅型有料老人ホームうてなタウン
 TEL.0277-52-2497

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員
 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い
株式会社 アイホケン
 〒376-0027 桐生市元宿町21-10
 TEL.(0277)45-1177 FAX.(0277)45-1178

会員募集中 フィットネス施設 体験無料
スポーツクラブ 山前
 足利市山下町1281 お申し込み・お問い合わせ
 TEL.0284-65-4310

和膳
 TATSU KICHI
 桐生市新宿3丁目13-10
0277-44-3525
 大小宴会承ります

デイサービス **田福庵**
 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

あすかホールグラウンドゴルフ場
 みどり市笠懸町阿左美1572-1