

睡眠12箇条

- *****
1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
- *****

厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」から

や「睡眠時間のずれは、自身の体内時計と社会の時計が同調しなくなり、「ソーシャル・ジェットラグ」(社会的時差ぼけ)をおこすのです。

人の体内の器官は「概日リズム」と呼ばれるほぼ24時間の規則正しいリズムで働いており、このリズムが時差により乱され、体調に変化をもたらすのが「ジェットラグ」です。1日の周期は米国内など東

③1 「ソーシャル・ジェットラグ」

海外旅行でジェットラグ(時差ぼけ)を経験したことがあると思

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。

トラクが国内にいても起こるのです。前回、紹介した睡眠負債は休日の「寝だめ」で返済しなくなりますが、2〜3時間以上の寝だめ

の向かう場合は短くなり、逆に欧州など西に向かう場合は長くなります。体のリズムは、1日の周期が長くなるのは合わせられませんが、短くなるのは苦手で、欧州より米国内に行く方がつらいのはそのためです。

休日「寝だめ」しようとして寝坊すると、体内リズムは後退します。社会の時刻は変わりませんが、休みの明けには早起きして元の周期に戻さなければなりません。そうすると、体内時計と社会の時計の不一致、すなわち「ソーシャル・ジェットラグ」がおこり、概日リズムを調節している複雑な脳・神経・ホルモンの制御機構に異常をきたします。睡眠負債が背景にありますから、体調だけでなく、生活習慣病のリスクがさらに高まります。

トラクがおこり、概日リズムを調節している複雑な脳・神経・ホルモンの制御機構に異常をきたします。睡眠負債が背景にありますから、体調だけでなく、生活習慣病のリスクがさらに高まります。

寝だめするなら、1時間早く寝て、1時間が遅く起きるのがポイントです。睡眠時間の中間点がいつもと同じになるので、「ソシヤル・ジェットラグ」を防ぎます。また、日ごろの負債を少なく、返済も無理なく少しずつにすることも大切です。

前回、紹介したNHKスペシャル「睡眠負債」で、あるタレントがサラ金のCMをも

◆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。

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	215	171	143	166
咽頭結膜熱	3	2	1	2
A群溶連菌咽頭炎	15	10	11	14
感染性胃腸炎	84	86	106	103
水痘	3	7	1	4
手足口病	2	1	1	4
伝染性紅斑	0	3	0	0
突発性発疹	10	22	21	19
ヘルパンギーナ	5	1	8	12
流行性耳下腺炎	1	9	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	3	8	8
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	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	1	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(9月13〜19日)

新型コロナ少数ながら続く

さっぱりとした風がカーテンを揺らして、流れ込んできたキンモクセイの甘い香りを大きく吸い込んでみました。日差しも随分と家の中まで入り込んでくるようになり、秋本番です。

RSウイルス感染症の流行が全国的には峠を越え、県内では患者数が高

はやってる病気は?

止まっている印象です。今後、減少に転じていくのか注意が必要です。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症の患者報告が少数ながら続いています。「3密回避」など感染予防対策を続けるとともに、ワクチン接種券をお持ちの方は接種をご検討ください。

(27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。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949(代)	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市葉鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental	認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302(代)	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 桐生北こども園 桐生市東久方町1丁目1-36 ☎0277-44-4915
関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181(代) FAX.0277-43-5380	
北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706			