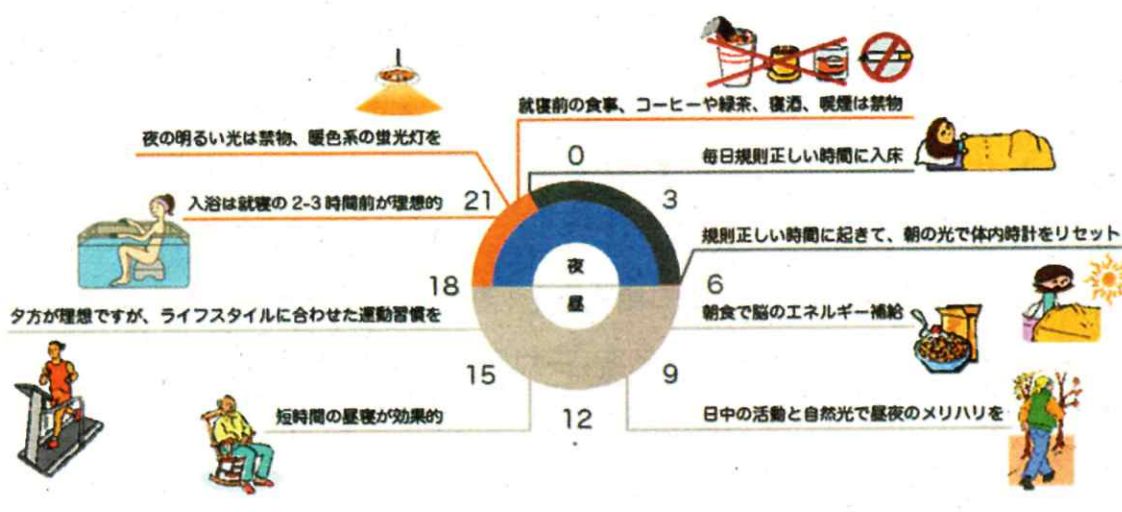


③ すみやかに寝るために—その2—

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

前回は、すみやかに寝るために朝の光をのこすこと、夜食や寝る前あびること、朝食をとることを控えることの大



厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットから引用

切さなどを紹介しました。朝の光は体内時計をリセットし、14〜16時

間に眠気ホルモン(メラトニン)の分泌を促すので良いのです。寝る前の入浴は、か

強い光はNGです。特に、スマホやパソコンのブルーライトはメラトニンを分泌を抑制、さらに交感神経を刺激して寝つきを悪く

します。熟眠には真つ暗で静かな環境が勧められます。快適な室温は18〜26

度で、それ以上、それ以下でも中途覚醒が起

こりやすいことが分

かっています。体と寝具の間の空間の温度・湿度は、最近、「寝床

温度が50±5%といわれ



【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。

保健・福祉

コロナ減少、理由判然とせず

紅葉の季節になってきました。新型コロナウイルス感染症も落ち着いてきたようで、この1週間、群馬県の陽性者数は毎日10人以下で推移しています。

ワクチンの接種率が上がってきたことや、治療の進歩などもあると思いますが、急激な減少の理由はまだ判然としません。油断せず、マスク、手洗いなどをしっかりと続けたいと思います。

来年少学1年生になる子どもたちは、麻疹・風疹ワクチンの?

はやってる病気は?

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	143	166	77	52
咽頭結膜熱	1	2	1	1
A群溶連菌咽頭炎	11	14	14	10
感染性胃腸炎	106	103	75	110
水痘	1	4	13	2
手足口病	1	4	3	3
伝染性紅斑	0	0	1	0
突発性発疹	21	19	17	18
ヘルパンギーナ	8	12	6	14
流行性耳下腺炎	3	1	0	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	8	2	5
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
麻疹	0	0	1	0
麻	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(9月27日、10月3日)

目を忘れずに受けてください。昭和37(1962)年4月2日(同54(79)年4月1日生まれ

の男性は、次世代の子どものために風疹の抗体検査と予防接種を済ませてください。

副作用が出たため、日本では一時、積極的に勧められていなかった子宮頸(けい)がんに対応するワクチンの接種ですが、最近リスクに対する効果が再認識され、推奨されるようになってきました。若い女性ばかりつけ医と相談してみてください。

(11日、桐生市医師会)

内気象」と呼ばれ、注目をされています。理想的な「寝床内気象」は湿度が33±1度、湿

◆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。

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。

<p>デイサービス 笑々 くすくす</p> <p>みどり市笠懸町西鹿田789-12 ☎0277-46-8285</p>	<p>株式会社 未来</p> <p>デイサービス 未来</p> <p>デイサービス アヴェニール</p> <p>http://www.mirai-kaigo.com</p> <p>tel.0277-32-6310</p>	<p>認定こども園</p> <p>昭和こども園</p> <p>桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976</p>	<p>認定こども園</p> <p>ひろさわ保育園</p> <p>桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411</p>
<p>やぶ塚温泉 政府登録国際観光旅館</p> <p>ホテルふせじま</p> <p>〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162</p> <p>TEL.0277-78-2321(代)</p> <p>FAX.0277-78-3592</p> <p>http://www.fusejima.com/</p>	<p>時宗 仏守山 青蓮寺</p> <p>桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268</p>	<p>きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています</p> <p>本店営業部・本町</p> <p>新桐生・相生</p> <p>大間々・笠懸・太田</p> <p>前橋・伊勢崎・玉村</p> <p>AED</p> <p>☑ 桐生信用金庫</p> <p>リーガル 01-981</p>	<p>森田電気工事株式会社</p> <p>桐生市広沢町2-3238-6 ☎0277-54-7850</p>
<p>介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の社</p> <p>桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557</p>	<p>24日はおじぞうさま縁日</p> <p>日限地藏尊</p> <p>〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066</p> <p>http://www.jizo24.com</p>	<p>砂塚製作所</p> <p>みどり市笠懸町久宮398-8 ☎0277-76-0591</p>	<p>田島電気株式会社</p> <p>桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)</p>
			<p>株式会社タカミヤ 群馬工場</p> <p>桐生市新里町新川3327 ☎0277-74-3121</p>