



あくら通信



貯まっていませんか「睡眠負債」

9月に入っても**猛暑日**(日中35℃以上)・**熱帯夜**(最低気温25℃以上)の日が続き、**寝苦しい**日々が続いています。今年の大阪万博記念公園・松山城・熊本城の**紅葉は12月前半が見頃**との報道もあり、夏が長くなったことを実感します。今月は**生涯の28年間に相当し、負債は溜まるが貯蓄はできない睡眠**について考えます。必要な**睡眠時間は個人差**がありますが、一般的に15歳前後で約8時間、25歳7時間、45歳6.5時間、65歳約6時間と成人後は**20歳毎に30分ほど睡眠時間が減少**し、加齢に伴い**早寝早起き**に、特に**男性は朝方化**が強まります。一方、布団で過ごす時間は20-30歳代で約7時間、75歳では7.5時間を超えることから、若い世代は**睡眠時間の確保**が、高齢世代は**時間を決めて**布団から意識して出る必要があるようです。OECD38カ国の平均睡眠時間は8時間28分に対して日本は6時間50分、4年前の6時間27分よりも増加していますが、睡眠6時間未満の割合は23.7%と未だ**断トツの最下位**です。慢性的な寝不足、例えば1日7時間の睡眠が必要な人が5時間の睡眠で10日経過すると20時間の睡眠負債を抱えることになります。抱えた負債は**数日間十分眠った程度では解消されず**、十分な睡眠を**1ヶ月**ほど続ける必要があります。睡眠負債は、2週間分の睡眠時間を記録し、早起きの必要がある日と無い日の睡眠時間の差が**2時間以上**ある場合は負債があると判断されます。睡眠負債があると、**疲労感や倦怠感、免疫力の低下**、ホルモンバランスが崩れ食欲増大からの**肥満**、インスリンの働きが悪くなり**糖尿病**、交感神経が優位になり**高血圧**や**脳卒中**、善玉コレステロールが減り中性脂肪が増えて**脂質異常症のリスクがUP**します。また、睡眠時間の不足により**記憶や感情の整理が行き届かず**認知力・判断力が低下し**抑うつ**状態に、アミロイドβなど脳の老廃物を睡眠中に脳脊髄液によって排出する機能が落ちて**認知症リスクがUP**するなど**心身共に**大きな影響を及ぼします。睡眠負債を抱えないために、日中に眠気や疲労感で困らない適度の睡眠がとれるよう、**メラトニン**(自然な眠りを誘う睡眠ホルモン)の分泌による**快眠環境**を日々整えましょう。睡眠が十分とれている人 対 とれていない人では、**就寝前のスマホ利用率**7.7%対50.5%、**時間外労働時間**30分対2時間3分、**交替制(不規則)勤務**23.6%対32.1%と優位な差が認められます。

AM6:00 **決まった時間**に起床、**朝日**を浴びてメラトニンの分泌をOFF、体内時計をリセット。

AM6:30 **朝食**を摂ることで臓器も目覚めます。シャワーやストレッチで体温UPも効果的。

PM12:30 眠くなったら15時迄は30分以内の**昼寝**。良質な**タンパク質**と**日光浴**でメラトニンが増加。

飲み込む力(嚥下機能)が高いと良い睡眠がとれるとの研究あり、沢山の会話は嚥下機能をUPします。

PM18:30 1日30分以上週5日 散歩など**激しくない運動**を。入浴は就寝の2-3時間前が理想的。

好みの**リラックス法**(音楽を聴く・読書・お肌の手入れ・アロマなど)で心身をお休みモードに誘導

PM21:30 覚醒効果があるブルーライトを発するスマホやパソコンは**早めにOFF**。**寝酒**は寝入りは

良くなるが**中途覚醒**が増えるので注意。**たばこ**(ニコチン)や**珈琲緑茶**など**カフェイン飲料**も目覚まし

効果ありNG、カフェイン+ブルーライトの刺激で **よりメラトニンの分泌が遅れる**との研究あり。

PM23:00 **暗い方**がメラトニンの分泌はスムーズ。**通気性**が良く**お気に入りの寝具**を見つけましょう。

室温は夏場25-26℃、冬場20-22℃、湿度は50-60%が理想的、空調は**つけっぱなし**がお勧め。

就寝間近に**緊張**する作業や**心配事**を考えない。夜更かしは細胞修復や成長ホルモンの分泌を妨げます。

軽い**睡眠導入剤**や、**簡単な検査**で**睡眠時無呼吸症候群**もチェックできます。お気軽にご相談ください。

- 10月から**コロナワクチン秋接種**がはじまります。公費助成は65歳以上と60-65歳でリスクが高い方に限られます。今回は岡山市より**接種券は届きません**。従来のファイザー等に加えて**国産**や**従来型**(不活化)ワクチンも選択肢に入りますが、自己負担額など詳細がわかり次第**Instagram**等で発信します。
- インフルエンザワクチンも**11月頃を目安**に接種が本格化します。供給メーカーの減少により流通量を懸念する声がありましたが**前年同様の量が確保**できそうです。**小児**に限り**鼻から吸引**するタイプの国産ワクチン(生ワクチンにつき極く稀に実際に感染する場合あり)も今年から供給が始まります。
- 必要に応じて**パスワードが不要**で**機能も限定**される**「顔認証マイナカード」**の**準備**もお急ぎ下さい。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	● / ●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



○内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。また、第3金曜日は女性医師が担当します。

○初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/>

○**Instagram**でも情報を発信しています