



オリンピック 盛り上がりの陰で 第五波が… 予防対策 今一度万全に!



2回目のワクチン接種を終えました。やはり接種後には1回目より強い副反応が表れました。全身の倦怠感と微熱が、翌日・翌々日の2日にわたり続きました。通常であれば抗体ができて、コロナ感染のリスクは下がっているはず。でもワクチン接種で、コロナに感染しないのではなく、少し感染しにくくなったというレベルの認識でないといけないでしょうね。

ワクチンの接種率の高まりとは裏腹に、新種のデルタ・ラムダ株が驚異的な広がりを見せ、東京五輪のメダルラッシュの陰で、全国的なコロナの感染状況は深刻度を増しています。コロナに関する情報にはしっかりアンテナを立て、今後も危機管理意識を高く持ち続けなければいけないと思っています。

さて今回の社内報では、「睡眠」を特集しました。健康を維持増進するためには、十分に質の高い睡眠をとることは欠かせません。より良い睡眠をとるための活動を「眠活」と呼びそうです。



意外に短い日本人の睡眠時間… 十分な睡眠で心と体のメンテナンスを!

日本人は世界的に見ると、睡眠時間が極端に少ない(短い)そうです。成人が健康を維持するために必要な睡眠時間は7~9時間であるといわれているのに、半数近くの日本人の睡眠時間は6時間に満たないとか…。日常的な睡眠不足は脳の機能の低下を招き、仕事のパフォーマンスにも影響します。また、健康面にも大きなダメージを与えます。最近の研究結果報告では、睡眠時間が短いほど肥満になりやすく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクも上昇すること。その上、認知症やがんの発症にも関係するといわれています。特に5時間未満の短時間睡眠の習慣のある方は、発症のリスクが高いそうです。



【睡眠は心と体のメンテナンスタイム】

睡眠は脳や体の疲れを回復させたり、傷ついた全身の細胞を修復するなど、下記の3つの役割により心と体のメンテナンスを行います。自分の能力を発揮するためには、忙しい人ほど十分な睡眠時間を確保することが重要です。

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>①脳の疲労回復
記憶の整理し、脳の疲れの回復</p> | <p>②体の疲労回復
疲労物質を排出し、倦怠感を取る</p> | <p>③細胞の修復
全身の細胞を修復し、病気を予防する</p> |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|

【睡眠力の向上を目指そう】

慢性的に睡眠時間が短い状態が続くと、脳がそれに慣れ寝不足を感じないまま、脳の機能は低下していきます。また、体内時計のズレから次第に夜型生活となり、日本に居ながら時差ボケ状態になってしまいます。こうした負のスパイラルに陥らないためには、寝ることを後回しにせず、しっかりと睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めるよう取り組むことが大切です。「眠るのも仕事」と考え、働く人こそ睡眠力を意識しましょう。

【一日の時間軸に合わせた「眠活」を!】

睡眠力について考える場合、夜(就寝前)の習慣に注目しがちですが、質の良い睡眠を得られるかどうかは起床後から日中の過ごし方にかかっています。下記のような眠活は忙しい人でもすぐ始められます。健康と仕事のパフォーマンスアップのために、ぜひ今日から始めてみては?



～睡眠力を高める「眠活のポイント」～

- | | |
|--|---|
| <p>朝</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日できるだけ、決まった時間に起床する ・起床後太陽の光を浴びて、体内時計をリセット ・軽くても朝食を取り、血糖値を上げる | <p>夜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・38℃程度のぬるめのお湯で、ゆっくり入浴 ・就寝時間を決めて、規則正しく眠る ・就寝2時間前は、スマホやテレビは見ない ・眠りを浅くするので、寝酒は避ける |
| <p>昼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼休みに10~15分の軽い昼寝もOK ・コーヒー等カフェイン摂取は、午後4時まで ・夕方までに軽い運動をする | <p>休日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平日と同時間に起き、睡眠リズムを崩さない ・日中に軽い運動をする |



コロナ禍の今、リモートワークが普及し一日中パソコンに向かって仕事をされる方も多くなりました。また外に出る機会が減ったことで、積極的に体を動かすことが無くなり、健康を維持することがより難しくなりました。「変に頭が冴えて寝付けない」「眠りが浅く朝早くに目覚める」「寝不足で一日中頭がスッキリしないまま過ごす」といった症状は、まさに睡眠障害の前触れと言えます。眠りづらさを感じたら、まずは一日の過ごし方を見つめ直していただくことが大切です。

編集後記

9月は和風月名で「長月(ながつき)」といいます。由来は日照時間が短くなり夜が長くなるので「夜長月(よながつき)」と呼ばれ、それが略されたという説が有力なようです。他にも稲穂が長くなるので「穂長月(ほながつき)」からという説もあります。また、9月には別名がいろいろあって、雨が多く降るので「長雨月(ながめつき)」、9/9に重陽(菊)の節句があるので「菊月(きくづき)」、木々の葉が紅葉するので「色どり月」なんていうのもあるそうです。

