

いざ！健康ニュース 7号 2023.3.1



富山県民は



寝不足!!

3年連続全国ワースト

全国健康保険協会が発表した調査で富山県民は睡眠で十分な栄養が取れない人の割合が3年連続全国で最も高い結果となったようです。

睡眠不足の蓄積は、癌、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症などさまざまな疾病の発症リスクを高めることが、各方面の研究結果から明らかになってきています。

質の高い睡眠の為に

ポイント1◆

副交感神経を優位にする

朝の目覚めには交感神経への切り替えが必要ですが、夜の睡眠には副交感神経への切り替えが必要です。交感神経への切り替えは、行動などの刺激によって比較的容易にできますが、副交感神経への切り替えは『ブレーキのついていない車を止める』ようなもので意外と難しいです。副交感神経の切り替えには、「交感神経を刺激しない」ことが大切になります。スマホを見続けるのをやめる・深呼吸する・ゆっくりストレッチをするといったことも副交感神経を優位にする一助になります。

ポイント2◆

深部体温を下げる

睡眠時は深部体温が1℃ほど下がります。寝る前は、体の表面から熱を逃がして体内の体温を下げていきます。そのときに眠気を感じます。体を睡眠への準備状態にするには、入浴も有効的です。ゆっくり湯舟で温まると体温が上がります。すると、血行が良くなり、体の表面が温まることでその後熱を放出して体温が下がりやすくなります。寝る1〜2時間前にお風呂に入るとちょうどいいタイミングで深部体温が下がってくるのです。

ポイント3◆

睡眠ホルモンを整える



睡眠に関わる物質に、メラトニンというホルモンがあります。これは、夜に多く分泌され、体内時計を調整して睡眠へと誘導する働きをもっています。メラトニンは、トリプトファンというアミノ酸から合成されます。トリプトファンは、鰹節や煮干し、マグロやサバなどの魚介類、高野豆腐や油揚げなどの大豆食品、豚肉や鶏肉といった食品に多く含まれます。また、メラトニンは夜に光を浴びると急速に合成が抑制されるので、就寝前はスマホを見ないように気をつけて下さい。

「気になること」を

いったんシャットダウンする

「頭を空っぽにする」ことも大切です。気になることがあるとそれが頭の中に引っかかってなかなか眠れないということになりがちです。今日の積み残しの事柄を紙に書く。日記でもメモでもかまいません。その日のうちに解りできないことをアウトプットすることで、頭の中から追い出してしまえば、紹介した「良い睡眠」のための方法は、どれもちよつとした簡単なことですのでぜひ試してください。



禁煙外来の助成

前回の全体ミーティングで禁煙外来の受診料を会社が負担する事になりました。

KDSウォークラリー

2月の結果報告



1日平均

| | | |
|----|-----|--------|
| 1位 | Y課長 | 10779歩 |
| 2位 | K所長 | 8459歩 |
| 3位 | T専務 | 7934歩 |

編集後記

良い睡眠のため、私はヤクルト1000を飲料しています。お風呂上りに飲んでそのあと甘いので歯磨きという順番です。飲み続けた結果、中途覚醒がなくなりました。
管理部 山岸

以前は歯磨き時に歯ぐきからの出血がたまにありましたが、今はなくなりました。今まで虫歯になったことがないため、今後も歯周病予防も含めて歯の健康を保っていきたいと思います。

- 意識しているのは、ブラッシングです。
- 歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当てて軽い力で磨く
- 奥歯は普通の歯ブラシでは届きにくいため奥歯専用の歯ブラシを使用する。
- 週に1度フロスを使用する。(歯医者では毎日使用してほしいと言われていたがなかなかできないため週に1度は使用するようにしています。)

管理部課長代理 A・O

紹介します

☆私の健康法!



私は3カ月に1回、歯周病予防のため歯医者へ通っています。歯周病とは歯と歯肉の溝に侵入した細菌が炎症を起こすことで歯肉に炎症を起したり、歯を支える組織が壊れたりする病気です。そのままにしておくと歯が抜けてしまいます。3〜4年前に着色汚れが気になり、クリーニングのため歯医者へ行きましたが歯医者より「歯周病予備軍」と診断され、定期的に歯医者に通うことになりました。