青森市地域包括支援センターみちのく

みちのく便り

第64号
令和6年3月
発行

社会福祉法人みちのく白寿会
青森市地域包括支援センターみちのく
（〒030-0901　青森市港町３丁目６－３）
TEL：017-765-0892
発行責任者　：理事長　大村　守武
編集スタッフ：
佐々木　央・米内山　幸治・対馬　晴可・
鳥谷部　奈緒子・佐藤　圭・高坂　小百合

夜、眠れていますか？
3月18日は「春の睡眠の日」

春は温かく、ぽかぽかしてぐっすり眠れる季節と感じる方もいるのではないでしょうか。さて、**毎年３月１８日は「春の睡眠の日」**です。良質な睡眠は疲労回復や病気の予防になりますが、厚生労働省が発表した「健康日本21（第三次）」によると、睡眠時間を十分に確保できる者（睡眠時間が6～9時間（60歳以上については6～8時間）の眠れている方）は54.5%で、**約半数は十分な睡眠を取ることができていない**そうです。今回は、睡眠の特徴や十分な睡眠を取るための方法をご紹介します。

睡眠の特徴

●眠ることができる時間には限りがある

身体が必要とする睡眠時間は決まっていて、それ以上に眠ろうとすると「途中で目が覚める回数が増える」「熟眠感が減る」など、眠りの質が低下してしまいます。

●眠りを「ためる」（寝だめをする）ことはできない！

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうとする、いわゆる「寝だめ」。しかし、実際には眠りをためることはできず、平日の睡眠不足は解消できないことが明らかになっています。それだけではなく、寝だめをすることで起床時間が変動し、体内時計のずれが生じることで、健康への悪影響もあります。

●必要な睡眠時間は年齢によって変化する

夜に眠ることのできる時間は、年齢が上がるにつれ短くなります。25歳で約７時間、45歳では約6.5時間、65歳では約６時間…と、成人後は20年毎に約30分程度の割合で夜の睡眠時間が減少することがわかっています。

●睡眠が短いことによる健康へのリスク

睡眠時間が極端に短いと、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患・認知症・うつ病などになりやすくなることが明らかになっています。特に、睡眠時間が１日６時間未満の方は、７～８時間の方と比べて、心筋梗塞や狭心症になるリスクが約５倍となります。

十分な睡眠を取る方法は裏面へ…

初開催
タッチ　認知症展
～たすけあい　つながりあえる　ちいきをめざして～

予約不要
入場無料

令和6年
3月30日（土）
10：00～
15：00

ラ・セラ東バイパスショッピングセンター
2階催事場（青森市八重田4-2-1）

●**展示コーナー**　認知症に関する情報、書籍・動画上映、施設入居者様の作品などを展示！
●**ガラポン抽選会**　会場の中からキーワードを3つ探して抽選会に参加しよう！ハズレなし！
●**ミニ認知症カフェ～懐かしのあの時へタイムスリップ～**　途中参加OK！お気軽にご参加ください。
【第1回】10:30～10:50　【第2回】13:30～13:50
●**キッズコーナー**　お花紙で大きなロバ隊長を作ろう！

主催・お問合せ　地域包括支援センターみちのく　☎017-765-0892

認知症について触れることができる展示会です。お買い物ついでにふらっと寄ってって～！

十分な睡眠をとるために…

●成人の適正な睡眠時間の目安

成人においては、おおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられています。しかし、適正な睡眠時間には個人差がある為、上記の時間をベースにしながら、個人に必要な睡眠時間を探る必要があります。

●高齢者と床上時間の関係

一方、高齢者については床上時間（実際に寝ている・寝ていない関係なく、寝床に入っている時間）が８時間以上の場合に、総死亡率が増加することが報告されています。高齢者世代では、睡眠時間の長短よりも、症状時間が長すぎることで健康への悪影響がみられるため、注意が必要です。

●環境づくりについて

日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調整されて入眠しやすくなります。また、就寝1～2時間前に入浴し、身体を温めると入眠しやすくなります。若い世代だと、寝る前にスマートフォンを操作することも多いと思いますが、体内時計への影響があるブルーライトが多く含まれているので、寝る前はできるだけスマホに触らず、部屋を暗くして眠ることが良いとされています。

●病気の影響で睡眠が取れないことも…！

閉塞性睡眠時無呼吸のような睡眠障害が潜んでいると、十分な睡眠を取れない場合があります。睡眠環境や生活習慣などを改善しても眠れない場合は、医師への相談も一つの方法かもしれません。

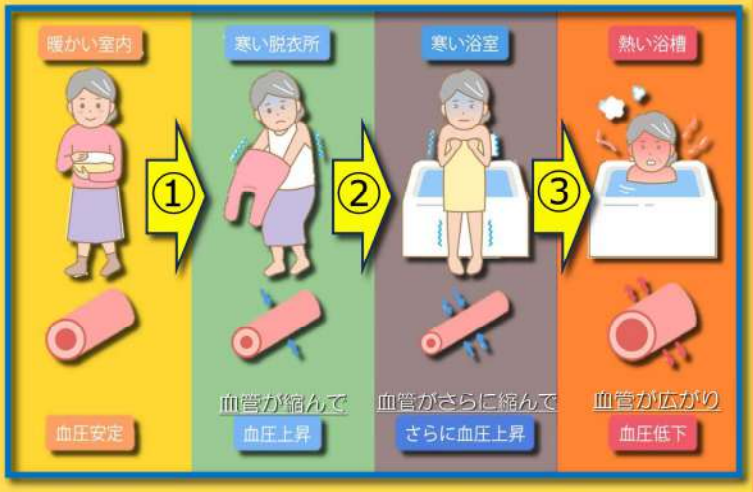
ヒートショックにご用心！

今年は暖冬で雪の少ない青森でしたが、今回はこの時期によく聞かれる「ヒートショック」についてお話をしたいと思います。ヒートショックは特に冬場に多く、暖かい室内（リビングなど）から脱衣所へ移動し、浴槽に入るときなどに起こります。右の図も合わせてご覧ください。

①暖かい室内から寒い脱衣所に移動すると、身体が寒さに対応するために血管が縮んで血圧が上昇します。

②その後、脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室に入ると更に血圧が上昇します。

③浴室に入ると、急激に身体が温まるため、血圧が下降してしまいます。



一言で表すと、「気温の変化によって血圧の急上昇・急降下により、心臓や血管の病気が起こる」です。具体的には、意識喪失、脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなり、最悪の場合、死に至ることもあります。また、浴室内でヒートショックを発生した場合、溺水につながる可能性もあるので注意が必要です。

【ヒートショックの予防法】

●脱衣所を温め、温度差を減らす！

●お湯の温度は38～40℃に設定する！
41℃以上で浴室内の事故が起こりやすく、
42℃以上では心臓への負担が大きいです。

●湯船に入る前にかけ湯をして身体を温める！

●お風呂から出る時はゆっくりと！
急に湯船から立ち上がると、めまいや失神を起こす可能性があります。

●入浴前に家族に声をかける！

●入浴前は飲酒を控え、入浴前後は水分補給を！

参加者大募集

「運動と健康の豆知識、一緒にしませんか？」

4月より毎月第2・4金曜日10：30～11：30、佃福祉館（佃1丁目3-21）で「ケヤグー運動の会」が始まります！ストレッチ＆筋トレを中心に、保健師等による健康に関するお話を予定！どなたでも参加可能、当日参加OKですので、お一人でも、お友達と一緒でも、お気軽にお越しください！　※参加の際はお飲み物とタオルをご持参ください。

お問合せ：地域包括支援センターみちのく　☎017-765-0892