

# はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第15号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成28年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

## 今号の特集は…快眠できる生活習慣!

### 各団体の取り組み

#### 公益社団法人 北九州市門司区医師会

##### 2015 門司健診フェア

開催日：平成27年10月4日（日）  
場所：門司区健診会館  
（門司区医師会診療所内）

平成27年10月4日（日）に開催された「2015 門司健診フェア」に延べ1,122名の方に受診いただきました。

特定健診・がん検診に加え、骨粗しょう症検診など毎日の生活を見直すキッカケとなり大変好評でした。

今まで大きな病気をしたことがなく、健康に自信のある方でも1年に1度はご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごしてください。



#### 門司区老人クラブ連合会

##### 門老連女性部 ダンスパーティー懇親会

開催日：平成28年3月24日（木）  
場所：ベルクラシック小倉  
参加人数：45名

健康づくり・生きがいつくりの一貫として、ダンスパーティーを開催しています。ダンスのできる人も出来ない人も一緒になって参加。見ているだけで心がうきうきして踊りだす人も…。希望によってはドレスの試着もでき、とても楽しい雰囲気でした。



# ぐっすり眠って すっきり起きよう！



蒔会 昭和病院 末次医師にインタビュー  
(老松市民センターにて)

**睡眠は脳と体を休め疲労を回復する極めて重要な時間です。**

米国睡眠財団の基準（2015年）によると、必要な睡眠時間は小学校高学年 10 時間（9～11 時間）、中高生 8.5 時間（8～10 時間）で、寝不足の子どもは海馬（脳）が小さいことが分かっています。大人は米国 100 万人の疫学研究から約 7 時間睡眠が推奨されます。

睡眠時間を削る夜更かしは最悪の習慣です。

## 睡眠障害のサインをチェック！

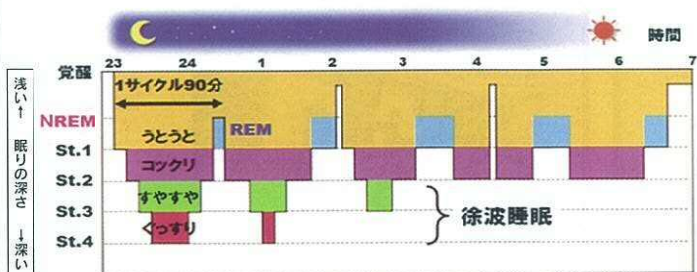
- 朝起きるのに苦労する
- 会議中、よく居眠りをする
- 珈琲を頻りに飲む
- 夕方眠ってしまう
- 休日に 1 時間以上寝過ぎ

1つでも当てはまったら、睡眠が乱れている証拠です。また、昼食を食べて 15～16 時頃急に激しい眠気がある場合は低血糖の可能性があります。うどん・丼物など炭水化物をたくさん摂る方は気をつけましょう。



## 知っておきたい！睡眠のこと Q&A

### ノンレム睡眠とレム睡眠



寝ついてから徐波睡眠まで約2～30分  
約40分持続、2回目は20分持続

睡眠学-眠りの科学:じほう 2003

### Q 快適な睡眠のためには？

**A** 眠りの深さが大切です。浅い眠りで“身体の睡眠”の「レム睡眠」と、深い眠りで“脳の睡眠”の「ノンレム睡眠」が、最初は 90 分ごとのサイクルで繰り返されます。特に、最初とその次のサイクルを合わせた 180 分（3時間）で、しっかりと脳を休める必要があります。

寝付いて 20～30 分後にノンレム睡眠は深くなり、この時成長ホルモンが分泌されます。

### Q 体内時計のリズムと睡眠との関係はある？

**A** 生活のリズムをつくっているのが体内時計ですが、1 日が 24 時間なのに対し、体内時計の周期は約 24 時間 10 分です。そのため、ほうっておくと体内時計はどんどん後ろにズレてしまいます。このズレは、朝日を浴びたり朝食を摂るなどの刺激で毎日リセットされますが、生活リズムが乱れると体内時計が狂い、睡眠の質にも影響してきます。

## 休日の「朝寝」や「寝だめ」「長時間の昼寝」は厳禁！仮眠で解消しよう！

休日の就寝・起床時間は平日と同じにし、眠たい時は、仮眠で解消しましょう。

### <効果的な仮眠の方法>

- 仮眠時間は 20 分程度で、午後 3 時くらいまでに。
- 珈琲を飲んで寝る（大人の場合）、机に伏せて寝る、椅子に座って寝る。

横になって寝た場合、1～2時間寝てしまうため体内時計が狂い、その日寝る時間が遅くなり翌日起きる時間が遅くなるという悪循環になります。



## 医師がすすめる生活習慣のポイント

### 食事編：朝食の内容が重要

- 毎食、必ずたんぱく質（肉・魚・卵）を食べましょう。  
⇒ 体内時計は、「朝の光」と「糖質+たんぱく質の摂取」でリセットされます。
- 主食（ご飯・パン・麺）だけの食事をしないようにしましょう。  
⇒ たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足します。
- 主食で満腹にしないようにしましょう。
- 菓子パンだけ、おにぎりだけの朝食は避けましょう。  
⇒ 菓子パン、おにぎりは糖質の塊です。  
膵臓【血糖を唯一下げるホルモン（インスリン）を分泌する臓器】に負担がかかります。



### 運動編：意識して活動量を増やす

- 歩けることを喜びましょう。 ⇒ 寝たきりになると歩数がゼロになります。
- 意識して階段を使いましょう。
- 減量するなら空腹時に有酸素運動を。 ⇒ 脂肪が燃えます。
- 空腹で激しい運動をしないようにしましょう。 ⇒ 筋肉が減ってしまいます。



### 睡眠編：体内時計を乱さない生活を

- 健康は寝ている間に維持されます。  
⇒ 不規則な生活は、「自律神経・内分泌・免疫」の大事な3つの仕組みを壊してしまいます。
- 夜更かし・朝寝はしないようにしましょう。  
⇒ 大人の場合、睡眠ホルモン“メラトニン”の影響で、起床後 16 時間後に次の眠りがくるといわれています。（子どもは 14～15 時間後、高齢になると 17 時間後）  
寝だめや長時間の昼寝は夜の寝付きを悪くするため、体内時計が狂い、身体に不調をきたします。
- 夜はパソコン・スマートフォンなどの光（ブルーライト）を浴びないようにしましょう。  
⇒ ブルーライトは睡眠ホルモン“メラトニン”を抑えてしまい、眠りの質を低下させます。

朝 10 時に起きると、



次の眠りは 16 時間後（午前 2 時）になる。

# 平成28年度各団体の行事予定 (H28.10月～H29.3月)

## 公益社団法人 北九州市門司区医師会 平成28年度 休日健診のご案内

日時：平成28年11月20日(日) 9時00分～10時30分  
平成29年 3月 5日(日) 9時00分～10時30分  
場所：門司健診会館(門司区医師会診療所内)  
対象：特定健診：40歳～74歳の北九州市国民健康保険加入者  
若者健診：18歳～39歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方  
料金：特定健診：無料 若者健診：1,000円  
内容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など。  
今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。  
当日は各種がん検診も行っています。なお、胃がん検診については事前予約が必要となっております。ご希望の方はお問い合わせください。  
問い合わせ先：門司区医師会 健診センター  
電話：371-1583

## 一般社団法人 門司歯科医師会 「いいな、いい歯。」週間 普及啓発事業 街頭啓発

日時：平成28年11月12日(土)  
14時00分～グッズがなくなり次第終了  
内容：門司駅・門司港駅構内にて、歯ブラシやティッシュ、チランなどのグッズを1,000名分(各駅500名分)配布します。今年度は日本歯科医師会キャラクター、よ坊さんも駆けつけます！  
問い合わせ先：一般社団法人 門司歯科医師会  
電話：321-6886

## 門司区婦人会連絡協議会 女性フェスティバル

日時：平成28年12月4日(日) 10時00分～15時00分  
場所：門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)  
対象者：門司区民  
内容：芸能発表及びバザー  
日頃から、クラブ等で磨いた歌や踊りなどを発表します！  
問い合わせ先：門司区婦人会連絡協議会  
電話：070-5403-7309

## 門司区食生活改善推進員協議会 おやこの食育教室

日時：平成28年11月13日(日) 9時00分～14時00分  
場所：門司ヶ関学園  
内容：施設の未就学児及び小中高校生を対象に食育教室で、一緒に食事を作る体験をします。

## 「シルバーふるさとまつり(11/17)」 「門司港レトロマラソン(11/27)」 「門司区マラソニック大会(3/19)」 での食育

内容：各イベントにて、減塩みそ汁の試飲や体操(11/17)、豚汁・ぜんざいの提供(11/27)、クッキーの配布(3/19)などを通して食の大切さをPRします。

この他にも、ふれあい昼食交流会や健康料理普及講習会、シニア料理教室、親子ですすめる食育教室などバランスのよい食事について普及しています。

問い合わせ先：門司区食生活改善推進員協議会  
電話：331-1881(内線451)

## 門司区老人クラブ連合会 門老連秋季グラウンドゴルフ交歓大会

日時：平成28年11月1日(火) 9時00分～12時00分  
場所：老松公園球場 すみれ広場  
対象：門老連会員、他会員以外の方  
内容：年長者の生きがいと健康づくりのための生涯スポーツとして、又クラブ間の交流をはかると共に技術の向上を目指して、春・秋2回の大会を開催しています。

## 門老連女性部ダンスパーティー懇親会

日時：平成28年11月頃  
場所：ベルクラシック小倉(小倉北区片野4-2-1)  
対象：門司区老人クラブ一般会員(男女)

問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会  
電話：322-1885

## 北九州市国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ

平成28年度特定健診無料受診券の有効期限は平成29年3月31日までです。体のメンテナンスのために、特定健診・保健指導をご活用ください。



### 編集後記



今回、末次先生に快眠できる生活習慣についてお話を伺いました。良い睡眠には朝食が大事。また、午後3時頃までに20分程度の仮眠もよい方法、さらに夜は入浴後2時間たつての睡眠がぐっすり眠れてすっきり起きられる、日曜日は早く起きて早く寝ることが大事ということがとても印象に残りました。みなさんの快眠生活のために今回の記事を参考にいただければと思います。

本誌に対するお問い合わせは  
しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881(内線449)