

睡眠と不眠症

医療法人 小金井中央病院
内科医長 田中 芙美

日本では5人に1人が不眠症で悩んでいると言われています。

不眠症の症状は『寝つきが悪い』『途中で目が覚めてしまう』『早く目が覚めてしまう』『ぐっすり眠った気がしない』などの症状があります。

平均の睡眠時間は15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間ほどといわれます。

このように加齢によって睡眠時間は減っていきます。



【不眠症の原因】

不眠を引き起こす主な原因には大きく分けて4つの要因が考えられています。

- ①環境要因(寝室環境): 部屋が明るすぎる、寒すぎる、暑すぎる、騒音がある。
- ②身体要因: 頻尿、痛み、痒み、睡眠時無呼吸症候群、加齢。
- ③心理的要因: ストレスや心配事がありリラックスできない。そのほかうつ病などの精神の疾患がある。
- ④生活習慣要因: ブルーライトなどで目や脳に過剰な刺激がある。アルコール・カフェインを取りすぎる。喫煙習慣がある。不規則な生活(寝る時間にばらつきがある等)をしている。運動不足である。



これらのことがあると良い睡眠をとることが難しくなります。

【良い睡眠をとるためのポイント】

- ・朝は太陽の光を浴びる
- ・規則正しく食事をとる
- ・適度な運動をする(ウォーキングやランニングなど続けやすい運動がよい)
- ・休日も普段と同じ時間に起きるようにし体内時計のリズムを整える
- ・昼寝をするなら15時より前に20~30分程とする
- ・夜はパソコンやスマホの画面を見過ぎないようにする
- ・寝る前にリラックスできるようにする(軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、ストレッチなど)
- ・眠れなかったらどうしようなどと強迫的にならないようにゆったりと構えてみるようにする



不眠症のタイプに併せた睡眠薬があります。

上のポイントを試してみても不眠にお困りの時は主治医の先生などにご相談ください。



新型コロナウイルス感染症について

医療法人 小金井中央病院

院内感染防止対策委員会 片山 和敏

新型コロナウイルスの感染拡大に、歯止めがかからない状況が続いています。世界保健機関（WHO）が世界的な大流行を意味する「パンデミック」を表明したのは2020年3月のことですが、今なお多くの国が苦しんでいます。日本も例外ではありません。令和3年1月（現在）11都府県に緊急事態宣言が行われています。新型コロナウイルスに感染しないようにするために、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避と「新しい生活様式」を実践し予防対策をしましょう。

- 「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。
1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
 2. 密集場所（多くの人が密集している）
 3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

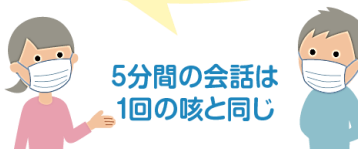
飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

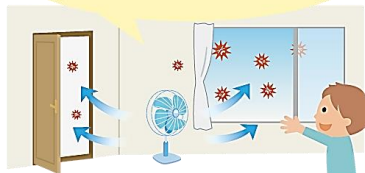


会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



- 厚労省より、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が発行されました。以下の例を参考に、ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、ご自身の生活に合った「新しい生活様式」を実践し予防対策をしましょう。

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを**着用する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(**密集、密接、密閉**)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク