

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

## 健康の話

48

### 「不眠」と「睡眠不足」の大切さについて考えよう

#### 「不眠」と「睡眠不足」の違い

あなたの睡眠時間はどのくらいですか。お子さんやお孫さんは何時に寝ていますか。日本人は、遅寝上位10か国中（12時以降に就寝する人の割合）6位、早起上位10か国中（朝7時までに起床する人の割合）8位と、両方上位10位内に入る、世界でもまれな遅寝早起国なのだそうです。

皆さんは「不眠」と「睡眠不足」の違いをご存じですか。

不眠は、寝ようと思って床についても眠れない状態をいい、睡眠不足は、床にいる時間が短くて睡眠時間が足りない状態をいいます。テレビやゲーム、読書や家事などで、睡眠時間が少なくなっている状態は、自分で作り出している「睡眠不足」ということになりま

#### 脳の疲労は睡眠で解消

人間の脳は、次のような作業によって、一日でかなり疲労します。

- ・ パソコンに向かう仕事
  - ・ 人間関係などの気遣い
  - ・ 難題・難問への対応
  - ・ 帰宅後のパソコンや携帯
- 本人にはあまり「自覚症

状がなかったとしても、脳は、体以上に疲れが溜まっているものなのです。そして、脳や心を休ませることができるとは、「睡眠」だけ。このため睡眠は、人が生活していく上で非常に大きな役割を担っているのです。

睡眠不足が引き起こす体への悪影響には次のような

#### 芸術に親しんでほしい

文化会館では、11月11から14日までの4日間、静岡県立美術館の作品を館内に展示する「静岡県立美術館・川根本町移動美術展2010」を開催しました。これは町民の皆さんに芸術に親しんでほしいと文化会館が企画したもので、県立美術館の作品を展示するのは初めての試みです。

11日午前10時、見学第1号となる中央小5、6年生24人が来館し、オープニングセレモニーが開かれました。

県立美術館の神尾好行副館長は「県民の財産である県立美術館の作品群を多くの人に見てほしいと願い、移動美術展を開いています。ぜひ一つでも多く魅力的な作品に触れてください」と子どもたちにメッセージを送りました。

セレモニーの後、子どもたちは学芸員の説明を聞きながら約50点の作品を見学しました。ロダン作「考える人」の像の前では「この像は高さ38センチ。県立美術館には3種類の考える人の像があり、これはその中でも一番小さなものです。『考える』という行為



お気に入りの作品をスケッチする本川根小の女の子



「ぜひ県立美術館にも足を運んでほしいと思います」と述べた神尾好行副館長

#### 今月の執筆者 松本尚子保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「睡眠について」。松本尚子保健師がご紹介します。

症状があります。

- 1 高血圧や糖尿病などの身体疾患の誘因・憎悪
  - 2 うつ病の誘因・憎悪
  - 3 常習欠席（欠勤）の増加
  - 4 昼間の眠気、倦怠感、頭重感、不安、イライラ
  - 5 仕事の能率低下や生産性の低下
  - 6 医療費の増大
  - 7 産業事故の誘因
  - 8 交通事故の誘因
- ※ 普段の睡眠2分の1時間×5日＝泥酔状態と同じだといわれています。

#### アルコールと睡眠導入剤

アルコール（いわゆる寝酒）と市販の睡眠導入剤の使い方については注意が必

要です。アルコールは寝つきを良くしてくれるのは確かですが、途中で目が覚めたり、眠りが浅かったりするため、最適な睡眠が得られるとは限りません。

また市販の睡眠導入剤は寝つきが良く、深く眠ることができそうですが、毎日のように使い続けると依存性が出てきます。

さらに、市販の薬とアルコールを一緒に摂取するのは厳禁です。体に多大な悪影響を及ぼす可能性があります。結果、病院に運ばれてしまうこともあります。

不眠で悩んでいる人は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

#### 睡眠から始まる健康づくり

最近では、睡眠不足が高血圧、高血糖、肥満などを引き起こすという研究結果が報告されたり、睡眠時間を1時間増やすと血圧が低下するという報告もなされています。

「眠ること」から始まる健康づくり。あなたや、家族の「睡眠」について、もう一度考えてみませんか。



学芸員の説明に耳を傾けながらロダン作「考える人」像を見つめる中央小の子どもたち

11月11日、各小学校の子どもたちが見学に訪れました。

## 芸術の秋を肌で感じる 文化会館で移動美術展開催

静岡県立美術館の作品を文化会館に展示する移動美術展2010。

11日のオープン当日には大勢の子どもたちが訪れ、楽しそうに作品を見て回りました。期間中の来館者は636人。大勢の人が芸術の秋に触れました。

