



多くの方が睡眠に不安 生活習慣の見直しを

保健指導で出会う方々で、睡眠障害を訴える方がよくいらっしゃいます。「国民健康・栄養調査報告」によると、30～50歳の約20%の方が睡眠に不満をもちているという結果です。睡眠の量や質が乱れると、心身への悪影響が生じます。

慢性的な不眠や睡眠不足は、事故の原因となったり、うつ病などの精神疾患を引き起こしたり、メタボリックシンドロームや糖尿病・高血圧など、生活習慣病のリスクを高めます。

睡眠が不足するとホルモンへの影響として、食欲を抑制するレプチンが低下し、食欲を増進させるグレリンが増加します。夜中に起きていたり、空腹でお菓子をつい食べてしまうのはこのためです。その結果、脂肪がつきやすく肥満の原因になります。

また、就寝前のカフェイン摂取や喫煙は入眠を妨げます。寝酒は一般的に寝つきが良くなって中途覚醒は増え、眠りが浅くなります。喫煙や過度な飲酒は、生活習慣病にも直結する要因です。

右表の快眠度チェックをしてみてください。これは、WHO(世界保健機関)が作成した世界共通の判定法の一部アレンジしたものです。問題のある場合は専門

世界標準の快眠度チェックシート

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

- Q1:寝つきは?
良い:0点 少し時間がかかる:1点 かなり時間がかかる:2点 非常に時間がかかる、全く眠れない:3点
 - Q2:真夜中に目が覚めることは?
問題なし:0点 少し困る:1点 かなり困る:2点 深刻、全く眠れない:3点
 - Q3:予定している起床時刻より早く目覚めて、それ以降眠れないことは?
そのようなことはない:0点 少し早い:1点 かなり早い:2点 非常に早い、全く眠れない:3点
 - Q4:睡眠時間は?
十分:0点 少し足りない:1点 かなり足りない:2点 全く足りない、全く眠れない:3点
 - Q5:睡眠の質は?
満足:0点 少し不満:1点 かなり不満:2点 非常に不満、全く眠れない:3点
 - Q6:日中の気分は?
いつもどおり:0点 少しめいる:1点 かなりめいる:2点 非常にめいる:3点
 - Q7:日中の身体的・精神的な活動は?
いつもどおり:0点 少し低下:1点 かなり低下:2点 非常に低下:3点
 - Q8:日中の眠気は?
全くない:0点 少しある:1点 かなりある:2点 激しい:3点
- 合計点が1～3点…睡眠障害の心配はありません。
4～5点…不眠症の疑いが少しあります。
6点以上…不眠症の疑いがあります。10点以上の場合、医師への相談をおすすめします

話題の健康づくり アラカルト

⑩ エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群は下肢(主にふくらはぎ)の静脈にできた血栓(血のかたまり)が、肺の血管に移動して詰まることにより、呼吸困難、胸痛などの症状が出る病気です。

海外へ飛行機で移動する際は、同じ姿勢で下肢が圧迫されている時間が長く、機内の低湿度、身体への脱水傾向が重なるため、血液の粘度が上昇し、ふくらはぎに血栓ができやすくなります。

生じた血栓は立ち上がった際に静脈壁から剥がれて、血液の流れが狭い座席で長時間座っていると発症しやすいです。エコノミークラス症候群という名前がつけられました。

また、平成16年の新潟県中越地震の際に、避難者にエコノミークラス症候群が多発することが注目されました。

このたびの熊本震災で、車中泊によるエコノミークラス症候群の疑いで救急搬送された方が多数出たことも話題となっています。

このたびの熊本震災で、車中泊によるエコノミークラス症候群の疑いで救急搬送された方が多数出たことも話題となっています。

エコノミークラス症候群は、突然発症し、重症例では命にかかわることがあります。そのため長時間同じ姿勢でいる状況では注意が必要です。同姿勢が長時間続く場合には、下肢に血栓ができることを予防することが重要になります。

予防法は、ふくらはぎのマッサージや可能限り足を動かすこと(立ち上がりながら歩く時間をなるべく作ること)、脱水を防ぐため、水分摂取を行うことなどがあげられます。またアルコールやコーヒーなどの飲料は利尿作用があるため、利尿作用が助長され、下肢に血栓ができやすくなるため、なるべく控えることも注意の点のひとつです。



医師に相談することが必要ですが、自分の睡眠状態を知って、快眠生活を心がけ、さわやかな目覚めと健康を手に入れよう。

健康増進課 野間沙央理

これからの瀬戸内海

② 国と広島県の計画

瀬戸内海の環境の保全に関する府県計画(以下「県計画」という)は、瀬戸内海環境保全特別措置法第4条の規定により、環境の保全に関し実施すべき施策について、瀬戸内海の環境の保全に関する基本となるべき計画(以下「国基本計画」という)に基づき定めるとされています。

国基本計画が平成27年3月に変更されたことに伴い、平成28年3月、広島県では県計画を変更しました(現在、環境省と協議中)。

国基本計画の変更にあたり、中央環境審議会で審議が行われ、答申の中で、瀬戸内海には、①景観、憩いの場、生物生息場(庭)、②高い生物生産性(畑)、③ヒトとモノが行きかう海の道、の3つの価値があるとされました。

これらを踏まえ、国基本計画は、これまで

「水質の保全」及び「自然景観の保全」の環境保全重視の観点から、瀬戸内海の多面的価値・機能が最大限に発揮された「豊かな瀬戸内海」を目指す方向に転換し、4つの目標が立てられました。

具体的には、新たな目標として「沿岸域の環境の保全、再生及び創出」及び「水産資源の持続的な利用の確保」の二つが加えられ、また水質の保全に、「管理」の視点、景観の保全に、「文化的景観」が加えられました。

これを受け、県計画は、「美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現」を基本理念とし、国基本計画の4つの目標に、調査研究、住民参加の推進等の「推進基盤の整備」を加えた5分野の施策体系の計画としました。

今回は、県計画に新規項目として追加された海ごみ対策についてご紹介する予定です。(広島県環境保全課)

「美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現」

県計画は住民参加の推進を盛り込む

広島県基本計画

国基本計画

変更

水質の保全

自然景観の保全

沿岸域の環境の保全、再生及び創出

水質の保全及び管理

自然景観及び文化的景観の保全

水産資源の持続的な利用の確保

推進基盤の整備