



森田医院通信

健康的な睡眠ってなんだろう？

Vol.88

2023年9月12日

9月3日は「秋の睡眠の日」だそうです。日本人の平均睡眠時間は先進国では最も短かく、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性が37.5%、女性は40.6%だそうです。

今回は厚生労働省の”睡眠障害に対処するための12の指針”について説明します。

現代人はさまざまな業務・受験・インターネット・ゲームなど夜遅くまで活動する機会が多く夜型の生活になったり睡眠不足になる危険が高くなっています。睡眠不足は事故や生活習慣病の悪化など、日中の心身の調子にも支障をもたらすことから睡眠の管理は重要です。

下に厚生労働省の”睡眠障害に対処するための12の指針”を示しますので睡眠障害を感じる方は参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ③眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤光の利用でよい睡眠
- ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ⑪睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使用する



睡眠障害には、睡眠時無呼吸など治療するとよくなるものもあります。自分がそうかもしれないと思う方はご相談ください。

一言コラム 2021年に体外受精で生まれた子、過去最多11.6人に1人

日本産科婦人科学会の調査で国内で2021年に不妊治療の体外受精によって生まれた子どもが過去最多の6万9797人だったことが分かりました。

日本で初めて体外受精による子どもが誕生したのは1983年で、以後増加傾向が続いていましたが、コロナの影響もあってか2020年に初めて減少。しかし2021年は前年比で9416人増加になりました。2021年の出生数は81万1622人（確定値）ですので11.6人に1人が体外受精で生まれた計算です。不妊治療には多くの意味があり、多くの人の幸せや人口問題も含め良い方向に進んでいくことが望まれます。

ニュース 男性の朝食欠食が生活に悪影響

東京都のグループから、”日本人男性において朝食欠食は有害な生活習慣と有意に関連する”という報告がありました。

今回はウェブサイトで募集した日本在住で20歳以上のiPhoneを使用している男女254人を対象に、新しく開発したスマートフォンの食事管理アプリを使用し、1日当たりの絶食時間、睡眠時間、食事内容と摂取カロリーなどのデータを収集し朝食を欠食または摂取が不規則な人と毎日摂取する人に分け、男女別に比較検討したそうです。

この結果、研究者らは、男性において朝食の欠食または不規則な習慣は、間食の頻度と有意に関連し、起床後の絶食時間の長さ、肥満との関連も示唆されたとしています。

やはり1日3回朝からしっかり食事をとることは大切なようです。



糖尿病ってどんな病気？その72食後血糖上昇の指標GI

GI（グリセミックインデックス）という言葉をご存知でしょうか。”GI”は食後血糖値の上昇を示す指数です。例えばブドウ糖は摂取後直ちに血糖が上昇します。しかし同じ量の炭水化物を含んでいても脂や繊維などを多く含む食品は摂食後の血糖上昇が緩やかです。

GIはブドウ糖（グルコース）を摂取した時の血糖の上昇を100とした時の各食品の血糖上昇の程度を示しています。高GI（70以上）は食後血糖上昇が強く、中GI（56-69）、低GI（55以下）になると食後の血糖上昇が弱いということです。

同じ炭水化物でも、GIで見ると、食パン95 精白米88 うどん85 餅85 パスタ65 玄米55とかなり血糖上昇の程度が異なることがわかります。もちろん同量の炭水化物ですので最終的にはカロリーは同じですから減量の際にはGIだけでは不十分ですが、血糖コントロールの意味では食べる時何を選ぶかで食後の血糖が大きく変わることがわかります。

ちなみに菓子類では チョコレート91 ポテトチップス85 いちごジャム82 アーモンド25 ピーナッツ20となっており、小腹がすいた時につまむなら菓子パンなどよりはナッツの方が良さそうです。



お知らせ 10月7日臨時休診

2023年10月7日土曜日は臨時休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力おねがいします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。