

# サポーター通信

第2号

さいたま市健康づくり推進協議会(平成21年3月発行)

## ◎睡眠とお酒の関係

日本は、“寢酒”の習慣のある人が世界の中でも多い方だと言われています。

少量のアルコールには目が覚める作用があります。用量が上がれば、確かに眠くなる作用がありますが、眠っている途中で何度も目が覚めたり、朝早く目が覚めて眠れなくなるなど、実は、眠りの質が悪くなってしまいます。

また、アルコールは耐性ができやすく、次第に量を増やさないと眠れなくなり、飲酒量が増えていきます。個人差もありますが、寢酒の習慣はアルコール依存症につながる危険性があるのです。



## ◎睡眠時無呼吸症候群との関連

アルコールには呼吸筋の働きを抑える作用があり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こす危険性があります。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に、舌の付け根等が下がり気道を塞ぐことにより断続的に無呼吸が起こり、睡眠が分断される疾患です。

日中の眠気や睡眠時の窒息感などが認められ、高血圧や心臓病の原因となることもあります。また、熟睡できないことで脳が十分な休息をとれず、日中の居眠り運転など、交通事故の原因となることでも知られています。

## ◎お酒に頼らず眠るために

お酒は楽しむものであって、睡眠薬として飲むものではありません。お酒に頼らず眠るために、快適な睡眠のための7箇条を実践してみましょう。

各区役所保健センターでは、健康に関するご相談をお受けしています。お住まいの区の保健センターをご利用ください。

■受付時間/平日の午前8時30分から午後5時まで

西 区役所保健センター	620-2700
北 区役所保健センター	669-6100
大宮区役所保健センター	646-3100
見沼区役所保健センター	681-6100
中央区役所保健センター	853-5251
桜 区役所保健センター	856-6200
浦和区役所保健センター	824-3971
南 区役所保健センター	844-7200
緑 区役所保健センター	712-1200
岩槻区役所保健センター	798-2211

参考: ●厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」  
●社団法人アルコール研究医学協会「NEWS & REPORTS (2007. 7)」

■サポーターの皆様には、『サポーター証』と『ステッカー』を配布させていただいております。

ぜひ、人目につくところに掲示して、こんな取り組みをしていますと、PRをしていただきますようお願いいたします。破損した場合など、再発行もしていますので、ご連絡ください。

■活動経過報告書は、2年ごとにご提出いただくことになっておりますので、ご協力をお願いします。

■サポーター通信について、ご意見・ご感想をお寄せください。また、サポーターの皆様の具体的な活動事例もご紹介ください。

サポーターの皆様の取り組みが、市民一人ひとりの健康づくりを推進させる力となります。



さいたま市ヘルスプラン21  
サポーター

## さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信

第2号

平成21年3月発行

さいたま市健康づくり推進協議会

〈事務局〉さいたま市保健福祉局保健部健康増進課  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967  
E-mail: kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

## 特集

- 1 サポーターの活動紹介  
～シニアライフ研究会～
- 2 睡眠について

さいたま市ヘルスプラン21サポーターとは、健康づくりに関する取り組みについて、自ら宣言をし、健康づくりの輪を広げていく団体、施設、店舗等の方々です。

サポーターの皆様におかれましては、市民の健康づくりへのご支援・ご協力、ありがとうございます。

現在、市内2,100を超える団体の皆様に、サポーターとして活動していただいています。サポーターの皆様の名簿や活動概要は、市のホームページに掲載しております。

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1087198873082/index.html>

さいたま市では、健康づくりの行動計画「さいたま市ヘルスプラン21」を推進しておりますが、特定健診が開始されたことなどに伴い、昨年9月には、計画の一部を改定しました。

計画書は、各区役所の情報公開コーナーで閲覧・貸出をしているほか、市のホームページでの閲覧も可能となっています。

また、計画の概要版を各区役所の情報公開コーナーや保健所、保健センターなどで無償配布しておりますので、ぜひ、ご覧ください。

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1177647744149/index.html>

## 特集1

## サポーターの活動紹介 ～シニアライフ研究会～

ヘルスプラン21サポーターの皆様からご報告をいただきました活動概要の中から、今回は「シニアライフ研究会」の活動について、詳細を会長の加藤さんにおたずねしました。

## 「シニアライフ研究会」

### ■団体の概要

健康で文化的な生活をめざすシニアをバックアップすることを目的に平成7年に活動を開始しました。研究会記録「シニアライフ研究会10年を迎えて2004年1月」は、国立国会図書館などに保存され閲覧に供されています。

### ■会員数

50名

### ■活動内容

毎月2回の定例会を開催しているほか、2007年は「健康維持増進」、「介護保険制度」及び「成年後見制度」、2008年はシニアライフの「楽しみ方」、「暮らし方」及び「考え方」の3つの分科会による研究活動や公開講座やボランティア活動、その他会員相互の交流活動なども行なっています。



シニアライフ研究会会長の加藤さん

## Q1 結成のきっかけなど教えてください。

財団法人シニアルネサンス財団の認定制度「シニアライフアドバイザー」の資格を取った仲間数名で、健康で文化的な生活をめざすシニアをバックアップすることを目的に発足したのがきっかけです。

## Q2 活動を続けていくうえで苦勞されたのは、どのようなことですか。

はじめは、公開講座を中心に事業を展開していたのですが、講座というのは、どうしても一方通行の関係になりがちで、リピーターの参加者がいなくて苦勞しました。

このため、研究活動を重視し、参加者を募集してきました。堅苦しい話ばかりだと活動を継続するのも難しいと思い、会員同士の交流を深めることも大切にしています。

## Q3 活動していてよかったと思うことはどのようなことですか。

素晴らしい仲間が大勢できたことにつきます。公私共にいいお付き合いをしています。

研究活動も、3つの分科会を編成して、それぞれのテーマで積極的な意見交換が行われるようになりました。研究結果については、公開講座などで報告発表したり、冊子としてまとめるなど、活発な活動が繰り広げられるようになりました。

シニアライフ研究会について、詳しく知りたい方、さいたま市健康づくり推進協議会事務局(さいたま市役所健康増進課内829-1294)までご連絡いただきますようお願いいたします。これからも、サポーターの皆様の活動について、本誌や市のホームページなどを通じて、紹介してまいります。皆様の活動状況をお寄せください。

## Q4 今後、特に力を入れていきたいことはありますか。

広報活動が大きな課題と考えています。広い範囲で効率よく、一人でも多くの皆さんに、私たちの活動をお伝えしていくには、どうしたらよいか、目下検討中です。

## Q5 最後に、サポーター通信をお読みになっている方へメッセージをお願いします。

私たちの活動を、見に来ていただきたいと思えます。そして、賛同していただけたなら、ぜひ仲間になっていただき、知識と経験を分かち合い、ともに地域社会に貢献してまいります。



シニアライフ研究会の活動風景

## 特集 2

## 睡眠について

健康を保つには、睡眠不足にならないように日頃から心がけ、休養をたっぷりとって心身を休めることが大事です。睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。

## 快適な睡眠のための7箇条

### 1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止!
- 快適な睡眠をもたらす生活習慣は...

#### 定期的な運動習慣▶

心身のリラックス効果があり、熟睡をもたらします。

#### 朝食▶

眠っていた身体と脳を目覚めさせ、からだのリズムを整えます。夜食はごく軽く。



### 2 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間は人それぞれです。日中しっかり目覚めて過ごせていれば、快適な睡眠を確保できていると考えてよいでしょう。
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

### 3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝つきを悪くするので控えましょう。
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くします。
- 音や光を防ぐ環境づくり。自分にあった寝具や、照明などの工夫をしてみましょう。

### 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- 軽い読書、音楽、アロマ、ストレッチなど、自分にあったリラックス方法を見つけましょう。
- 自然に眠くなってから床につきましょう。
- お風呂は少しぬるめの方が、気持ちを静め、寝つきをよくしてくれます。

### 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 起床したらカーテンを開け、まずは日光を浴びて身体を目覚めさせましょう。
- 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなります。睡眠リズムも崩れるので、寝坊はほどにしましょう。

### 6 午後の眠気をやりすごす

- 昼寝をするなら午後3時前の20~30分にしましょう。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- 昼休みの間に短い居眠りすると、頭がすっきりすることもあります。

### 7 睡眠障害は、専門家に相談

- 寝つけない、熟睡感がない、日中の眠気が強いときは要注意です。「体や心の病気」のサインのこともありますので、かかりつけ医や、精神科、心療内科などの医師に相談しましょう。
- 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意です。

## お酒と睡眠の豆知識

「さいたま市健康についての調査(平成18年3月)」によれば、50・60歳代男性の約3人に1人が「眠りを助けるためにお酒を飲む」と答え、その半数以上の方が、「ほとんど毎日お酒を飲んでいる」と回答しました。果たしてアルコールには睡眠作用があるのでしょうか? 次のページではお酒と睡眠の関係について考えてみましょう。