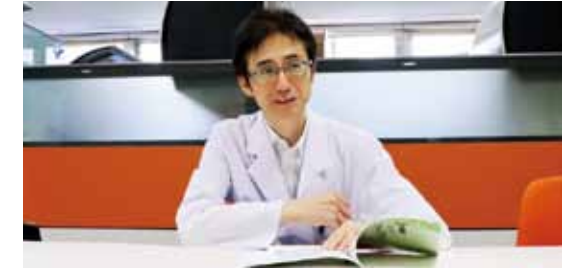




健康長寿をみんなで一緒に！

第8回 新型コロナウイルス時代の 生活習慣

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
心臓血管・高血圧内科学 講師 窪菌 琢郎



NexMO
関連情報は
QRコード
からWEBへ

たるみず元気
プロジェクト
(健康チェック)



NexMo
健康長寿啓発事業
(令和2年8月～)



鹿児島大学大学院
医歯学総合研究科
心臓血管・高血圧内科学



講師
窪菌 琢郎
プロフィール



はじめに

新型コロナウイルス感染症は、人類が初めて経験する未知のウイルスであり、全世界を混乱に陥らせました。中国武漢から始まって約1年が経過してありますが、現在でも様々なことに注意しながら生活しなければなりません。

これまで7回にわたって新型コロナウイルス感染症に対する予防対策、効果的な運動や栄養摂取の方法など、専門の先生方から多くのアドバイスをいただきました。ネクモ最終回となる第8回では、新型コロナウイルス感染症時代だからこそ気をつけたい生活習慣について、これまでと重なるところもあると思いますが述べてみたいと思います。

※ネクモの過去連載分は、垂水市公式ホームページからご覧いただけます。上記QRコードをご参照ください。

基本は運動と栄養！

新型コロナウイルス感染症への対応には「3密」を避けることが重要であると様々な方面から指摘されています。その言葉通り、多くの人が人込みを避けるようになり、外出の機会も減っております。そのために、自宅にいる時間が増え、運動習慣や食事摂取の状況も変化しています。

ロックダウンを余儀なくされたイタリアの報告によると、18歳～49歳までの女性において、ロックダウンにより、23%が運動をやめ、80%が体重増加をきたしています。

また、図1に示しますように、野菜、果物、豆類の摂取量が増加しているという好ましい変化が見られるものの、アルコール摂取量や赤肉(加工肉)、甘味料(菓子)、砂糖

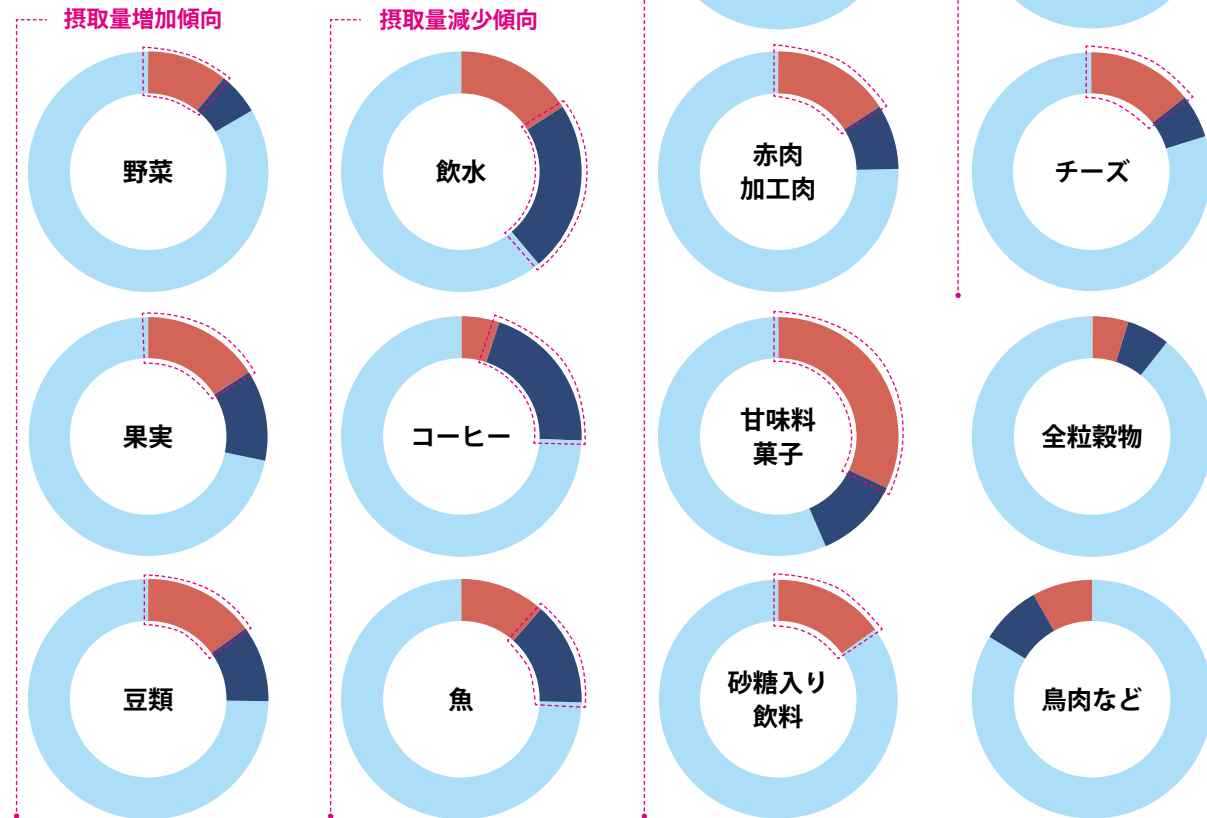
図1

イタリアにおけるロックダウンによる食生活の変化

■ 増加 ■ 減少 ■ 変化なし

※出典元：J Gynecol Obstet Hum Reprod. 2021 Feb 2;102079 より引用改変

ロックダウンを余儀なくされたイタリアでは、食生活の変化があったことが報告されています。野菜、果物、豆類の摂取量が増加しているという好ましい変化が見られるものの、アルコール摂取量や赤肉(加工肉)、甘味料(菓子)、砂糖入り飲料の増加や魚類や水分摂取量の減少といった好ましくない変化も見られました。



入り飲料の増加や魚類や水分摂取量の減少といった好ましくない変化も見られました。全体的に見ると、カロリーや脂肪分の摂取増加につながっているようです。

新型コロナウイルス感染症による活動量の低下や自宅内生活の増加による食生活の変化により体重増加をきたしていることは、その他にも報告されています。運動不足の解消、バランスに配慮した食事が大事になってきますので、これまでに掲載されたネクモを再度ご確認ください、明日からの健康習慣につなげていただければと思います。

より良い睡眠を！

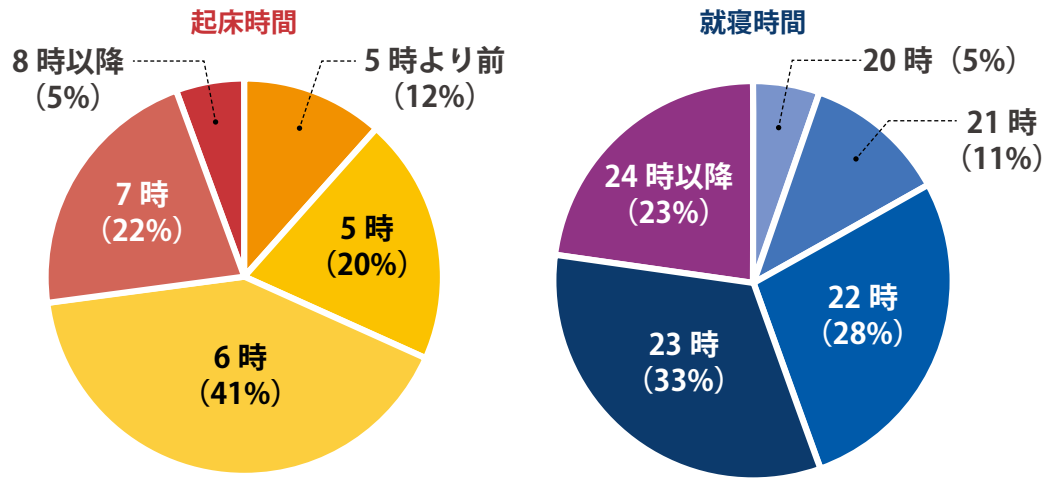
睡眠障害は、さまざまな病気につながる事が明らかにされています。男性において睡眠時間が7時間に比べて4

たるみず元気プロジェクト

令和元年度健康チェックにおける「睡眠に関するアンケート調査」結果

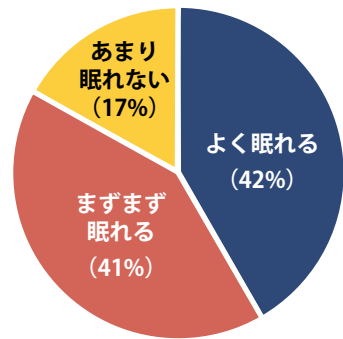
健康チェックは、40歳以上の垂水市民を対象に、栄養調査や、脳と体の健康度調査、口腔機能調査など、人間ドックや特定検診とは異なる検査を無料でを行い、「参加者自身の健康状態を知る」ものです。令和元年度は、1,028名の方が参加いただきました。「睡眠に関するアンケート」は、「一般調査」という調査の中にあつた質問項目で、当日はタブレットでご回答をいただきました。

Q 何時に起きていますか？ 何時に寝ていますか？



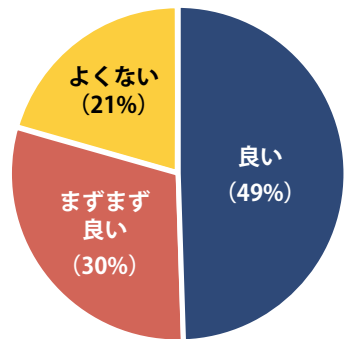
起床時間を見てみると、午前6時に起床する方が多く、その割合は参加者の40%でした。次いで午前7時、午前5時の順で割合が多くなっています。次に就寝時間を見てみると、23時に寝る方が最も多く、その割合は33%でした。一方で、23%の方が就寝時間が24時以降と就寝時間が遅いことがわかりました。

Q よく眠れますか？

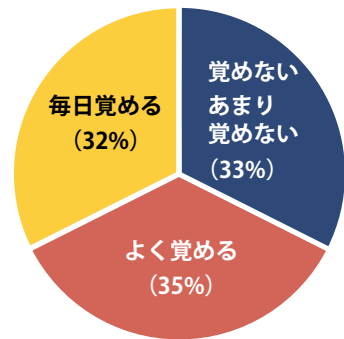


あまり眠れない17%、寝つきがよくない21%と比較的多く含まれ、せっかく眠れても寝ている途中で目が覚める方がなんと67%（よく覚める35%+毎日覚める32%）もいることがわかりました。このことから、多くの方が必ずしも良好な睡眠状況であるとは言えないようです。

Q 寝つきはいいですか？



Q 眠中に目が覚めますか？



時間以下では、脳卒中による死亡が1.56倍高率であったと報告されています。また、睡眠不足は、糖尿病や肥満の発症率を増加させますし、睡眠時間と前立腺がんや乳がんの罹患率が関係しているとも報告されています。睡眠不足により疲労感を感じやすくなり、精神状態が不安定になりうつ病や認知症といった精神疾患の発症を高めることも分かっています。これらのことから、十分な睡眠時間を確保し質の高い睡眠をとることで病気の発症を予防できると考えられます。令和元年度に開催された「たるみず元気プロジェクトの健康チェック」で、睡眠に関するアンケートを実施しています（図2）。ほとんどの方が8時まで不起床されていますが、23%の方が就寝時間が24時以降と遅いことが分か

りました。あまり眠れない17%、寝つきがよくない21%と比較的多く含まれ、せっかく眠れても寝ている途中で目が覚める方が、なんと67%もいることがわかりました。このように、多くの方が必ずしも良好な睡眠状況であるとは言えないようです。それに加えて、新型コロナウイルス感染症により、家族や友人、近隣住民との接点が少なくなり、慢性的にストレスが溜まってしまい、感染や生活の不安が高まっている状況を考えて、これまで以上に睡眠時間が十分確保できず、睡眠の質も低下している可能性があります。それでは、より良い睡眠をとるにはどのようにすればよいのでしょうか。最も大事なことは、規則正しい生活を送ることです。快

より良い睡眠をとる6つのポイント

- ①決まった時間に布団に入る
- ②決まった時間に食事をする
- ③定期的に運動をする
- ④入浴する
- ⑤朝日を浴びる
自然の光を部屋の中に取り込む
- ⑥スマートフォンやパソコンの長時間使用に注意する。

適な睡眠を得るためには、布団に入る時間や食事の時間をどをなるべく一定にすることが大切です。また、定期的な運動を行うことがよりよい睡眠に役立ちます。さらに入浴は、心身をリラックスさせ、眠気を生じやすくする効果があります。体内のリズムを整えるには、朝日を浴びることも効果的です。朝目覚めたら、自然の光を部屋の中に取り込むとよいと思います。一方、自宅にいる時間が長くなると、スマートフォンやパソコンを見る時間が増えてしまいます。それらは、神経を高ぶらせ眠りを妨げることがあ

りますので注意しましょう。また、コーヒーや緑茶などカフェインの入った飲み物を寝る前に飲むことは避けるようにしましょう。

最後に

新型コロナウイルス感染症に対する最も効果的な対応策は、やはり予防に尽きると思います。マスク着用、手洗いの励行、3密を避けるといったことは欠かせませんが、規則正しい生活を送り、栄養状態や体力を保ち、質の高い睡眠をとって、心身ともに健康でいることが重要です。