

# 適切な睡眠へのアプローチ

■ 睡眠は体質の影響を強く受けているため、気合だけでは調節できません

生物には、毎日ほぼ同じ時間に眠くなり、一定時間後に覚醒するリズムがありますが、これには個人差があります。22時から2時の間は眠っているのが良いと聞いたことがある方もいらっしゃると思いますが、時間帯にこだわるよりも、寝ている間に深い睡眠がとれることの方が大切です。

■ 睡眠障害や寝不足の人は生活習慣病の予備軍です



健康的な毎日を送るためには、規則的な睡眠リズムと十分な睡眠時間が必要ですが、夜型生活や長時間労働など、現代生活には睡眠問題を引き起こす要因が溢れています。しかし、健康と睡眠は深く結びついており、不眠や睡眠不足が続くことは、肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病のリスクを高めます。

■ 何時間寝たらいいの？

必要な睡眠時間には大きな個人差があるため、何時間眠れたかということにこだわるよりも、日中の眠気の有無や活動に支障がないかどうかを目安にすると良いでしょう。また必要な睡眠時間は加齢により徐々に短くなっていくため、高齢者は「昔のような眠り」を目指さないことも大切です。

■ 睡眠時間が足りているか判断するには？

週末に目覚ましを掛けずに寝たとき、普段の起床時刻よりも3時間遅くまで眠ってしまったら、心身に相当の負担がかかっている睡眠不足です。一旦慢性的な睡眠不足になると回復には何週間もかかります。

■ 睡眠リズムを調整するには？



食事や運動も大切ですが、太陽光や夜間照明など、光の効果は絶大です。午前中に光を浴びると気分が上昇し、15時以降に光を浴びると夜型に傾きます。特に夜中に光を浴びると、強かに夜型に傾きます。現代では夜間に光を浴びない生活をするのは困難ですが、部屋の蛍光灯を暖色の明かりにする、間接照明にするなどの工夫で、ある程度光の弊害を防ぐことが出来ます。またスマートフォンには覚醒効果があるので、寝る前に操作することは控えましょう。

■ より良い睡眠のために



睡眠の問題は個人差も大きく、また仕事の内容によっては調節が難しい方もいらっしゃると思いますが、まずは自分の睡眠のパターンを知り、できることから対処してみましょう。

参考：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所HP

## お知らせ

- ◆小規模事業所の健康診断および一般の地域住民を対象にした健康相談等を実施しています。(予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。)
- ◆肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査も無料で行っています。事前に保健師にご相談ください。
- ◆便検査 (赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)

1月▶9日(火) 22日(月) 2月▶5日(月) 19日(月) 3月▶5日(月) 12日(月)

検査は有料です。

【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)



平成30年  
新年号  
No.330

登録(29)1号  
R100  
古紙配合率100%

# 保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL.04994(2)0181 FAX.04994(2)1009

## 年頭挨拶

新年、あけましておめでとうございます。

私は、昨年4月に島しょ保健所長を拝命しました小林信之でございます。島しょ地域の皆様方には、日頃の島しょ保健所業務にご理解・ご協力をいただいていることに感謝申し上げます。

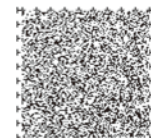
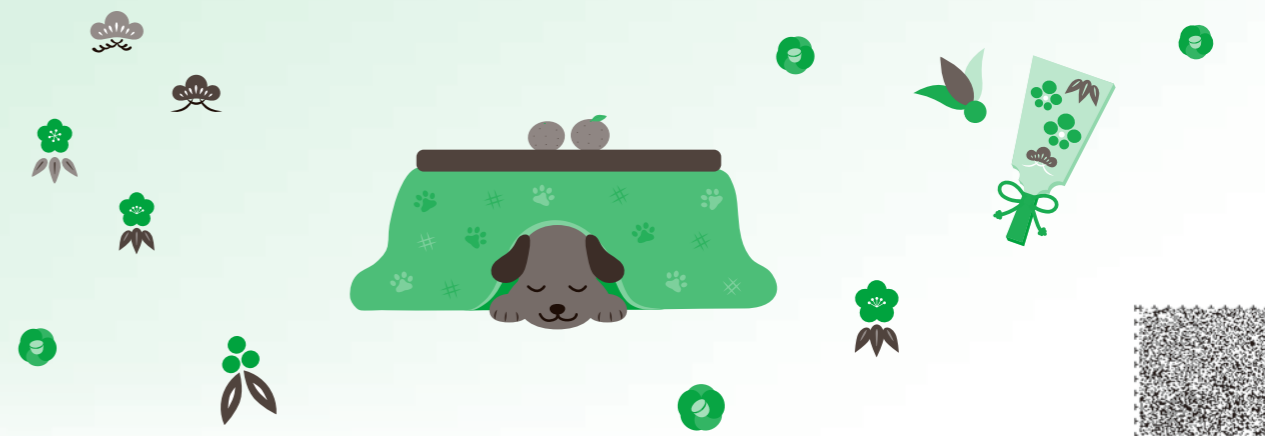
昨年も7月の九州北部豪雨や10月の超大型台風21号による災害など、全国で大きな自然災害が起きました。島しょ地域では、常日頃から、厳しい自然環境と対峙していますが、全国的にもそのような対応を求められる時代になってきています。保健所は、こうした災害をはじめ感染症などの健康危機に対して、地域のみなさま方の健康と安全を守るため、東京都の事業所として備えをより強めているところです。

また、平均寿命が80歳を超える時代にあつては、大きな病気もなく元気にいきいきと過ごし、健康寿命を延ばすことが求められています。そのためには、好ましい生活習慣が第一です。海と緑に囲まれた島に住んで、バランスの良い食事を摂り、適度に体を動かし、よく眠り、歯と口の清潔を保ち、お互いに声を掛け合うことが、健康のもとです。保健所は、町村を支援してみなさまの健康づくりのお手伝いをして参ります。

結びに、今年も幸多き年であることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成三十年 元旦

島しょ保健所長 小林信之



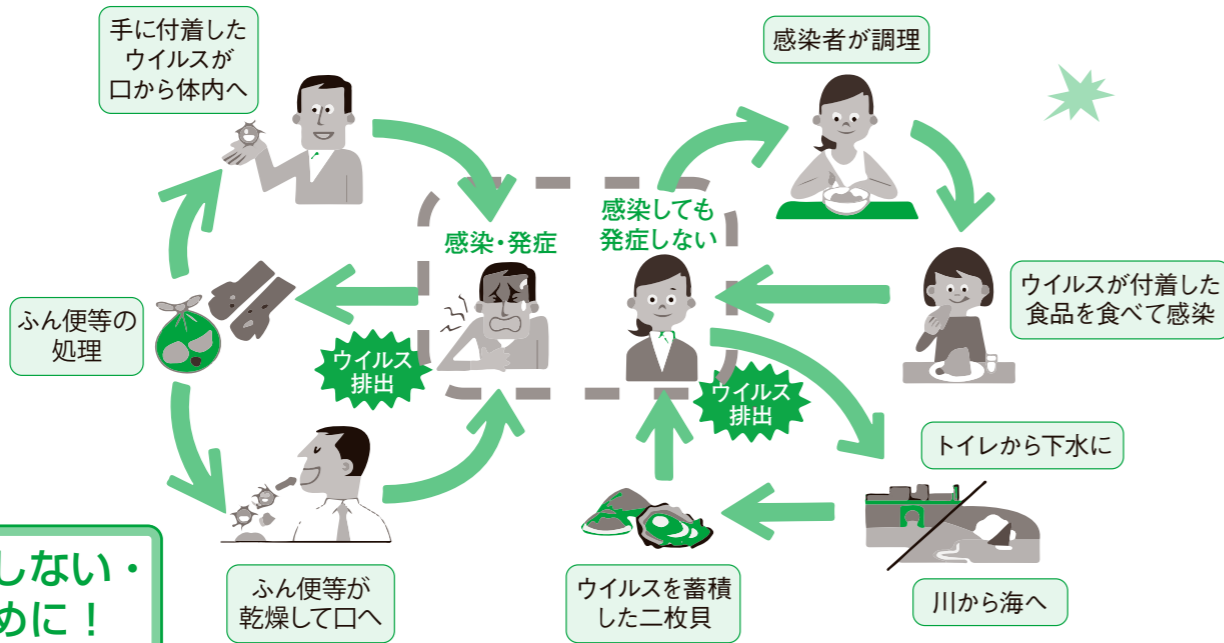
# ★ ★ ノロウイルスにご注意 !! ★ ★

～正しい知識を身につけて予防しよう～



冬の到来に合わせて世間を騒がせる「ノロウイルス」。食品安全委員会によると、全国のノロウイルス患者は年間約370万人にのぼると推定されています。

ノロウイルスは非常に微量でも感染し、気がつけば周りの人全員が感染…なんてことになりかねません。感染経路は「ノロウイルス」に汚染された食品を食べて感染する場合と、感染者のふん便等を介して感染する場合があります(右図)。



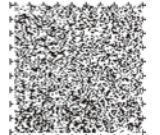
まずは感染しない・させないために!

## ①手洗いを入念に

ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効かないため、外出後、トイレの後や調理・食事の前などこまめに手を洗い、しっかりとウイルスを洗い落とすことが重要です。下記を参考に正しい手洗いを身につけましょう。手洗い時間は手順1から6まで30秒が目安です。2回洗うとより効果的です。



 <b>1</b> 石けんをつけ手のひらをよくこする	 <b>2</b> 手の甲を伸ばすようにこする	 <b>3</b> 指先・爪の間を念入りにこする
 <b>4</b> 指の間を洗う	 <b>5</b> 親指をねじり洗いする	 <b>6</b> 手首まで忘れずに洗う



## ②食品をしっかり加熱

カキやアサリなどの二枚貝はノロウイルスを蓄積することがあります。ノロウイルスは加熱で死滅するため、中心部までしっかりと火を通すことが重要です。加熱時間は中心温度 85℃～90℃で 90 秒間以上が目安です。



## 家族が感染した時は?

感染者のおう吐物やふん便には多量のウイルスが含まれ、ふん便 1 g で 1 億人が感染するほどです。そのため適切に対処しないとあっという間に感染が広がります。症状が回復した後も2週間から1か月程度、ふん便中にウイルスが排出されることがあるため油断はできません。



## ①おう吐物・ふん便等を処理する際の注意

- 1 処理する人は使い捨ての手袋とマスク、エプロンを着用してください。なるべく、処理する人以外は別の部屋に移動し、普段料理する人は処理に携わらないようにしましょう。
- 2 ノロウイルスは乾燥すると舞い上がり、これを吸い込むことでも感染します。おう吐物やふん便は乾燥させず、飛び散らさないよう手早く静かに処理してください。
- 3 おう吐物等が付着した床、トイレなどは 0.1% 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒してください。消毒後はしっかりと水拭きしてください。
- 4 次亜塩素酸ナトリウムを使用すると塩素ガスが発生することがあるので、処理中・処理後はしばらくの間十分に換気してください。

## ②お風呂の際の注意

感染が疑われる人は、最後に入浴するかシャワーのみにしましょう。回復後もノロウイルスの排出が続くことがあるので、しばらくは入浴順序を最後にしましょう。タオルを介してうつる場合もあるので、タオルの共用は避けましょう。



## ③料理は加熱したものを!

感染した人は料理をしないのが原則ですが、家庭ではそうはいかないこともあるでしょう。その場合はサラダなどの生ものは避け、加熱を行う料理にしましょう。

おう吐物等の処理方法や手洗い方法など詳しい情報について、保健所でリーフレットをお配りしています。また、こちらのホームページでもご覧いただけます

● 東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」  
リーフレット「防ごう! ノロウイルス感染」



ホームページのQRコード

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/pamphlet/pamphet.html>

