



# 問屋町

## 第42号



# すこ 健やかLetter

発行日：2019年12月18日 発行元：協同組合青森総合卸センター

早いものでもう師走。慌ただしい毎日を皆さんお過ごしかと思いますが、体調管理は万全ですか？今回は、「睡眠不足」「原因不明のめまい」「誤えん性肺炎」の新常識を3本立てでお届けします！

## 睡眠・めまい・肺炎の新常識！

健康を維持し仕事の効率を高めるには、睡眠時間は長いほうが良いのは当然ですが、仕事や子育てが忙しいと、なかなかそうはいきません。日本人の睡眠時間は諸外国と比べ短く、睡眠不足の人が多数います。

また、日本人の4人に1人がめまいを経験し、その内1割程が原因不明のめまいに苦しめられています。

さらに、年間約3万5千人の日本人が、誤えん性肺炎で亡くなっています。



### 睡眠・めまい・肺炎の3つの新常識

- ① 最初の90分深く眠りましょう。体調を整える成長ホルモンが分泌されます。規則正しい生活をし、寝るおおよそ1時間半前に40℃の湯に15分入浴すると眠気がきやすいため、このタイミングで眠るのがベストです。
- ② 原因不明のめまいが長く続いている人は、上半身を起こして寝てみましょう。いつもより少し頭を上げるだけでも症状の改善が期待できます。
- ③ 誤えん性肺炎予防に、1日5回大きく口を開けるトレーニングを1ヵ月続けましょう。筋肉が鍛えられ、飲み込みの力が改善されます。

詳しくは裏面をご覧ください。

## 睡眠の新常識！「最初の90分深く眠る」

最初の90分深く眠ると、体調を整える成長ホルモンの分泌が促されます。眠気がきたタイミングで寝るのが深く眠るポイント。昼夜のメリハリを意識して一日を過ごせば、自分の寝たいタイミングに眠気がきやすくなります。

また、「寝る1時間半前に入浴」しましょう。体の内部の温度「深部体温」が一旦上昇しますが、およそ1時間半後には、深部体温は元の温度よりもかなり下がった状態になります。この時、眠気が起きやすくなると共に、最初の90分が深い眠りになりやすくなります。

### 最初の90分深く眠るコツ

- ① 朝食は決まった時間に、よく噛んで食べましょう。
- ② 朝、日光を浴びましょう。
- ③ 脳も体も午前中に積極的に動かし、夜になるにつれて落ち着かせましょう。
- ④ 寝る前は部屋を薄暗くし、リラックスして眠気を待つ。
- ⑤ 寝る1時間半前に、40°Cの湯に15分入浴しましょう。

## 長引く原因不明のめまいに「頭上げ対策」

原因不明のめまいが長く続いている人は、「上半身を起こして寝る」を実践してみましょう。めまいは、耳の奥の内耳の中にある「耳石」という組織が日常的に少しずつはがれ、睡眠中にバランス感覚を司る三半規管に入ることによって引き起こされていることがあります。この対策を実践すると、原因不明のめまいのおよそ8割になんらかの効果が見込めます。

### 頭上げ対策

#### 【対象】

- ・原因不明の人
- ・1ヵ月以上症状が続く人



- ① ベッドの片側に毛布などを積み重ね、上体を起こすようにして寝ましょう。
  - ② 毎日少しずつ高くする。目標は45度ですが、通常より少し頭を上げるだけでも効果が期待できます。
- ※ 1ヵ月以上経っても症状が改善しない場合、他の原因の可能性もあります。

## 誤えん性肺炎予防「口開けトレーニング」

誤えん性肺炎は、加齢や病気などでものを飲み込む力が衰えることが原因で引き起こされます。健康な人でも、40～50代で飲み込む力が衰える場合もあります。

そこで、口を開けたり、ものを飲み込んだりする時に働く筋肉「舌骨上筋群」を鍛え、飲み込みの力を改善し、誤えん性肺炎を防ぎましょう。

### 口開けトレーニング



#### 【対象】

- ・食べ物が飲み込みにくい人
- ・食事中むせる人

- ① 1日5回10秒間「思いっきり」口を開ける。(間隔を空けてもO)
- ② 1ヵ月続けましょう。