



## 今月号の主な内容

- ・9月はがん征圧月間
- ・睡眠と生活習慣病の関係
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報



# 山梨県 健康管理事業団

だより

平成20年8・9月号

発行：財団法人山梨県健康管理事業団  
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16  
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

平成20年度 『がん征圧運動スローガン』

検診と日々の暮らしの中で **がん予防**

9月は「がん征圧月間」です

### ◆◇9月7日（日） がん征圧月間街頭キャンペーン開催◆◇

オギノ昭和ショッピングモールJOY店にて、「がん征圧街頭キャンペーン」を行いました。県はじめ関係機関の方々にご協力をいただきチラシ等を配布し、がん早期発見のための定期的ながん検診受診を呼びかけました。

また、当日は、希望者には乳がん検診も実施しました。



#### <後援団体>

- ・山梨県
- ・山梨県医師会
- ・山梨県市町村会
- ・山梨県町村会
- ・山梨まんまくらぶ
- ・山梨県連合婦人会
- ・山梨県愛育連合会
- ・山梨県ホスピス協会

ご協力ありがとうございました

☆ 山梨県福祉保健部健康増進課と共催で下記を実施する予定です ☆

#### がん予防展の開催

平成20年9月27日（土）  
9：00～16：00  
小瀬スポーツ公園にて

- ☆がん相談コーナー
- ☆乳がん自己触診コーナー
- ☆パネル展示コーナー
- ☆がん予防コーナー

・・・etc  
などの内容で実施する予定

#### がん講演会の開催

平成20年9月28日（日）  
13：30～16：30  
アピオ甲府 タワー館

#### ☆公演内容

- ・千葉県がんセンター センター長 竜崇正先生  
「がんから身を守るために」
- ・山梨大学附属病院第1外科 井上慎吾先生  
「知っておきたい乳がんの知識」

☆展示コーナー等

## 睡眠不足がメタボを招く！？

### 睡眠と生活習慣病の関係

#### 「睡眠時間が短いと太りやすい」

最近の研究で、睡眠時間と生活習慣病が深く関係していることが明らかになってきています。

生活習慣病の予防という観点から、どのように睡眠とつき合えばよいのでしょうか。



#### ☆短時間睡眠は肥満を招く☆

現在、メタボ対策の重要なファクターとして、睡眠のあり方が見直しされ始めています。日本大学医学部公衆衛生分野准教授・兼板佳孝さんらによる研究で、「睡眠時間と生活習慣病との有意な関連性」が明らかになりました。

睡眠時間が「6時間未満」と「8時間以上」の人に、空腹時血糖やヘモグロビンA1cが高値である人が多かった。また、上記のような人は、6～7時間の人に比べて中性脂肪が高く、HDL-コレステロールが低い。つまり、睡眠時間は短くても長くても、生活習慣病の人が多くなることがわかってきた。

また、睡眠時間が短いと肥満になるリスクが高まり、逆に肥満は睡眠時間が短くなる危険因子であることもわかってきた。

以上が研究から明らかになり、報告がされています。

#### ☆生活習慣病の発症過程に影響☆

睡眠不足が続くとやせると思われていますが、実は太るのです。睡眠不足が続くと、レプチンという満腹ホルモン（食欲抑制ホルモン）が減少し、満腹感が得られにくくなります。すると、グレリンという食欲促進ホルモンが増加することや、睡眠不足では日中の活動が億劫になり全体的にエネルギー消費量が低下することで、太るリスクを高めているのです。極端に短い・長い睡眠、そして不眠症が、生活習慣病の発症に影響を及ぼしていることが、科学的に証明されつつあります。ただ因果関係は単純ではありません。生活習慣病が原因で起こる場合もあります。

#### ☆睡眠は一人ひとり違うもの☆

睡眠不足や不眠が生活習慣病に悪影響を与えることもあれば、その逆もあります。では、生活習慣病の予防という観点から、睡眠とどうつき合っていけばよいのでしょうか。

睡眠時間が足りないと感じている人が、時間を確保するよう努力するのは大事だが、生活習慣全般のバランスを整えていくことが必要です。

健康にとっては、ほどほどの睡眠時間が一番いいということがわかってきました。しかし、よい眠りというのは、一人ひとり違います。健康であるためには、自分の年齢や体力に合った毎日の生活を組み立てていき、そのなかで、自分にふさわしい睡眠の時間や質について考える必要があります。

#### ☆年相応の睡眠時間がある☆

自分に合った睡眠時間は、毎日の身体の状態や生活環境、季節によっても変動します。年をとると眠りは全体に浅くなり、体が欲求する睡眠時間も減ります。これは日中の活発度と関係します。

若い人は若い人なりの、高齢者には高齢者なりの、ふさわしい睡眠時間があります。ところが、高齢者はたくさん眠ろうとする人が多いのです。不眠を訴える高齢者には、10時間以上、だらだらと床の中で長く過ごすことが多く、メリハリを失い、それが眠りの質を悪くして、ますます不眠に陥るという人も少なくありません。50歳以上になれば、睡眠時間は6時間くらい眠れたら上々という捉え方をした方がよいのですが、よく眠れないから床の上であまり長く過ごすようになると生活全体のリズムを損ない、悪循環を生むというパターンが多いのです。



#### ☆疲れが残っていなければよい☆

健康的なのは、「睡眠のことを意識しないでいられる状態」だといいます。前の日の疲れが残らないのがよい状態なのです。



### 快適な睡眠のための7か条

- ①快適な睡眠でいきいき健康生活
- ②睡眠は人それぞれ、日中は元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- ③快適な睡眠は、自ら創り出す
- 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
- 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
- ⑥午後の眠気をやり過ごす
- ⑦睡眠障害は、専門家に相談

### Q&A

Q1：寝つきの悪さを解消する方法は？

人間の体は、ずっと起きていてストーンと眠りに入ることはできないのです。ホルモンをはじめ体内の代謝には一定のリズムがあって、眠りの態勢に入るには1時間～1時間半の「クールダウンの時間」が必要なのです。

Q2：寝起きをよくする方法は？

まずは朝の光を浴びることです。そして、きちんと朝食を食べ、身体を目覚めを促すことが基本です。朝食は日中元気に活動して、生活のリズムをつくる意味でも大切です。

<へるすあっぷ21 9月号より>

## 季節の健康管理

### 夏の冷え

### ○夏の冷えが秋口の不調を招く○

#### ●避けられない冷房の影響など

「冷え」は、寒い季節だけに起こりません。暑い季節でも、冷房のかけすぎや冷たい飲食物の取りすぎ、肌を露出する服装、さらには加齢など、さまざまな要因で起こることがあります。特に職場や施設、乗り物内などの冷房は、自分で温度を調整することが困難なため、冷えを防ぐ工夫が必要です。

冷えの影響はすぐに現れることもあれば、夏の間は気づかずに、秋口になってからさまざまな不調となって現れることもあります。最近では5～6月という早い時期から冷房が使われ始めることも多く、7～8月ごろに不調が起こる例も増えています。

もともと女性は、年齢を問わず、冷えに悩むことが多いのですが、これは、「熱を産生する筋肉量が少ない」「ホルモンバランスが乱れやすい」などの理由から、血行不良が起こりやすいためと考えられます。

一方、男性では、加齢に伴って冷えが起こりやすくなります。暑がりだった人が、60～70歳代ぐらいから冷房が苦手になり、冷えによって体調を崩すという例が多く見られます。

#### ●冷えの影響に気づかないこともある

冷えによって起こりやすい不調には、「下痢・便秘・腹痛・おなかの張り・食欲不振」などの胃腸症状、「頭痛・腰痛・関節痛・神経痛」などの痛み、「肩こり・倦怠感・むくみ」など、さまざまなものがあります。高齢の男性に多いのは「頻尿・夜間頻尿」です。若い女性では「生理痛・月経不順」が見られます。

冷えの影響を自覚している人がいる一方で、自分の不調が冷えの影響で起こっていることに気づかない場合もあります。

#### ◎生活するうえで注意することは？◎

- ▼冷房を上手に使う・・・温度を28℃くらいに設定し、風が直接体に当たらないようにします。
- ▼衣服で保温する・・・冷房の効いた環境で過ごすときは、重ね着できるものや靴下を用意するなどの工夫をします。長袖の上着を持ち歩くと役立ちます。
- ▼小物を利用する・・・膝掛け、肩掛け、スカーフなどを利用して保温しましょう。
- ▼携帯用カイロの活用・・・冷えやすい人は、暑い時期でも携帯用カイロを携帯し、冷えを感じた時に使うとよいでしょう。
- ▼入浴で温まる・・・シャワーだけより、ぬるめの湯にゆっくりつかると体が温まります。
- ▼食べ物に注意する・・・冷たい物のとりすぎを避け、バランスのよい食事を心がけます。体を温めしょうがやねぎ、根菜類などの食材を取り入れるとよいでしょう。
- ▼体を動かす・・・運動不足になると、血行が悪くなったり、筋肉量が減少することによって、冷えやすくなります。
- ▼ストレス解消を図る・・・緊張状態が続くと、血行が悪くなります。ストレスを解消して、リラックスするようにしましょう。

< NHK きょうの健康9月号より >



お月見とは？

お月見とは旧暦の8月15日に満月など月を眺めて楽しむことで、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、おだんごやお餅、すすき、サトイモなどをお供えして月を眺めます。

月見行事のルーツはよくわかっていませんが、中国各地で月見の日にサトイモを食べることから、もともとはサトイモの収穫祭であったという説が有力となっています。その後、中国で宮中行事としても行われるようになり、それが日本に入ったのは奈良～平安時代の頃のようにです。

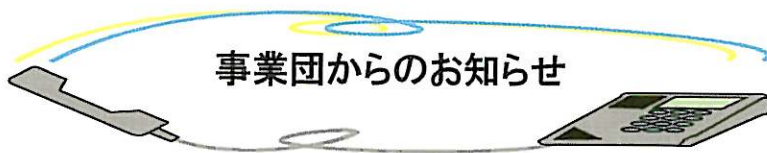
また、日本では8月15日だけでなく9月13日にも月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「後の月」、「栗名月」とも呼ばれています。十三夜には、月見団子の他に栗や枝豆をお供えします。十三夜の風習は中国にはなく、日本独自のものです。



なぜ秋の満月なのか？

古来より旧暦8月は、空気が乾燥していて月が鮮やかに見え、かつ、湿度も低く夜もそれほど寒くないため、月見に最も良い時節とされてきたため、といわれています。

秋の満月をゆっくり眺めてみませんか？秋風が気持ちよく感じられるでしょう。



事業団からのお知らせ



◎ 甲府市個別健診、がん検診実施しています ◎

事業団では下記の日程で、甲府市の65歳以上の方を対象に健診を実施しています。

健診日	受付時間
9/24 (水)	8:30~9:30
9/25 (木)	9:00~9:30
ご予約・お問い合わせは	055-225-2800
受付時間	月曜～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後6時まで

◎ エイズの即日検査を受け付けています ◎

4月から毎月3～11回のエイズ即日検査を行っています。検査の時間は平日夜間【16時～19時】、土曜日【14時～19時】、日曜日【13時～18時】となっており、すべて予約制です。検査を希望の方は匿名、無料で受けられます。

(ただし、感染が考えられる時期から3ヶ月以上経過した人)

詳しい検査は山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、電話でお問い合わせください。

(お問い合わせ、予約などの受付は平日の午後1時～5時まで)



ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>  
 エイズ専用ダイヤル 055-244-5555