

睡眠医療を支える

睡眠医療で人々がハッピーになるように。



広報誌 R I S E 4 号

睡眠医療を支える

睡眠医療で人々が（気持ちのよい目覚め、起床）ハッピーになるように。

ごあいさつ

皆様、良く眠れていますか？

「日本人の睡眠時間は先進国で最低レベル！」

「日本人の寝不足による経済損失は年間 15 兆円超!!」

メディアでも睡眠の問題が取り上げられるようになりました。

日々の生活活動を支え、病気や事故を遠ざける良い睡眠とは、質・量ともに重要ですが、実際には個人差があります。

当院では、厚生労働省より出された「健康づくりのための睡眠指針2014」にある12の指針をもとに、個々に合わせて睡眠衛生指導を行っています。

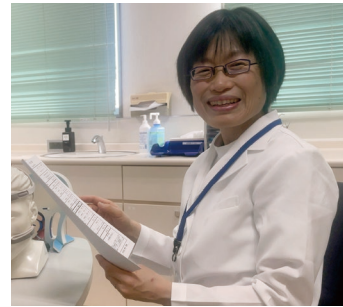
このたび、その改変がなされ「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されました。キーワードは「睡眠休養感」。

現代では、電子機器の長時間使用や習い事などにより多忙な子どもたちの寝不足も深刻です。良い睡眠が必要なだけ得られなければ起床困難になるのは当然で、生活の困難さや発達への悪影響など重大な問題をも招きかねません。

「良質な睡眠は人と社会の未来を変える」

日本睡眠学会理事長である内村直尚先生が書かれた言葉ですが、まさにそのとおりだと感じています。

日頃寝不足になりがちな私たち、「睡眠休養感」守っていききたいものですね。



日本睡眠学会総合専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本内科学会総合内科専門医

院長 柴田 理恵

担当者に聞いてみた

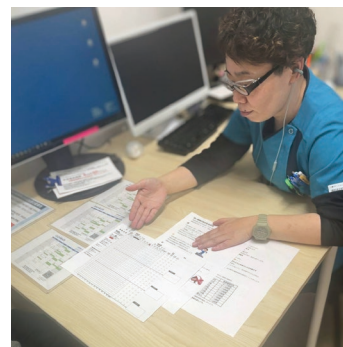
～睡眠衛生指導の実際について～

現在、日本人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていると言われており、受診される患者さんも、過眠、不眠、リズムの問題など様々です。それぞれのお困りごとにあわせて、良い睡眠のエッセンスを説明します。

まずは医師が診察時に普段の生活など詳しくお話を聞かせていただき、その上で眠りに関連する問題点や原因を患者さんと一緒に考え、薬に頼らず睡眠の改善を目指します。

効果的な睡眠衛生指導を行うために、若年層、中高年層、高齢層など、一律な内容ではなく個別に的確な項目をアドバイスします。一方的に強制するのではなく、受け入れやすい形で継続できそうなことを1つ2つ程度から始めていきます。

睡眠に関連する適切な知識は、日常ではまだまだ耳にすることは少ないです。睡眠衛生指導を行った患者さんが、「なるほど」と納得して帰られたり、ご自身の安眠法の工夫で、お元気になられた姿をみると、こちらもハッピーになります。



准看護師
CPAP療法士

寺田 めぐみ

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

～適正な睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるための取り組み～

厚生労働省は、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための睡眠指針2014」を改訂、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定し、2024年2月にその内容が発表されました。

先の指針との大きな違いは、睡眠に関する基本事項を説明するとともに、睡眠に関する年代別（子ども・成人・高齢者）の推奨事項につきそれぞれまとめられている点です。睡眠に関する参考情報も、単元ごとに示されていて、これらの生活習慣や睡眠環境などを見直し、「適正な睡眠時間を確保」するとともに、「睡眠休養感を高める」ための方策に取り組むことを推奨しています。

以下にその概要をまとめました。詳しくはホームページをご覧ください。

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	高齢者	成人	子ども
推奨事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠休養感を高める。 ● 長い時間昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動して、夜ふかしの習慣化を避ける。

※生活習慣や環境要因等の影響、身体状況などに個人差があるため、高齢者・成人・子どもについて年齢で区切られていない。

図1：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、睡眠の推奨事項一覧をもとに作成

良い睡眠のための推奨事項や注意点	睡眠環境	運動・食事等	嗜好品
	<ul style="list-style-type: none"> ● 日中なるべく日光をあびると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。 ● 寝室にはスマホやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る。 ● 寝室は暑すぎず寒すぎず、就寝1～2時間前に入浴し体を一度温めてから寝床に入る。 ● できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 適度な運動習慣を身に着ける。規則正しい生活習慣により日中と夜間のメリハリをつける。 ● しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。 ● 就寝前にリラックス、無理に寝ようとするのを避け、眠くなってから寝床に入る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● カフェイン摂取量に注意。とりすぎると入眠困難となる可能性あり。夕方以降の摂取も控える。 ● 晩酌での深酒や、眠るための飲酒（寝酒）、喫煙は、睡眠の質を悪化させる可能性あり。

他には、睡眠障害について、女性のライフステージによる問題、就業形態（交代勤務など）による課題などの解説あり。

図2：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、睡眠に関する参考情報をもとに作成

睡眠の問題は、家族みんなで取り組むことも重要です。皆で睡眠休養感を高めて健康を維持しましょう。

患者さんと 地域の他医療機関を繋ぐ

9月3日は「睡眠の日」です。その語呂合わせ「9(ぐっ)3(すり)」にちなみ、広報誌を9月と3月に発行することに決め、おかげさまで本誌が4号目となりました。

当院は、地域の他医療機関へ通院されている患者様の睡眠のお悩みにも対応できるクリニックとしての機能も果たすべく、他医療機関との連携、紹介・逆紹介を円滑に行うための取り組みに尽力してまいります。また皆さまからのご意見やお問い合わせに対し、迅速に対応するよう努めてまいります。

今後もスタッフ一丸となり頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いたします。



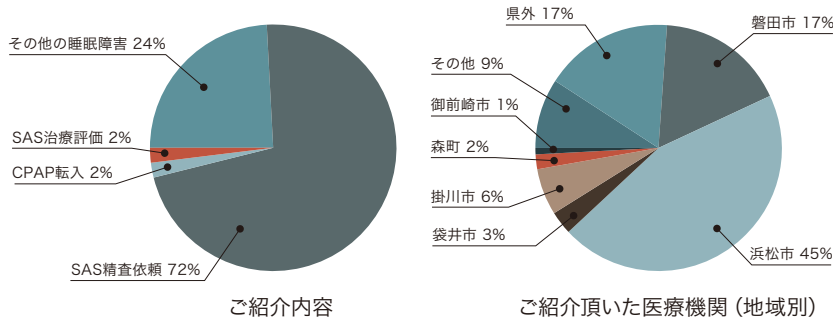
地域医療連携室 広報・営業担当
総務課課長 相葉 悟美

地域医療連携室だよりでは、睡眠時無呼吸症候群『入院検査からCPAP導入、患者様のお戻しの流れ』を掲載しております。



地域医療連携室だより

2023年下半期連携実績



初診患者数:	304名
紹介患者数:	96名
紹介率:	31.6%
医科連携医療機関:	53施設
歯科連携医療機関:	48施設
逆紹介患者数:	199名
逆紹介率:	65.5%

当院のご紹介

- ベッド数:10床
- 全部屋:個室



医療法人社団三遠メディメイツ
磐田メイツ睡眠クリニック

〒438-0815 磐田市中田 648 番地 1 (0538-39-0300)

