



あなたの睡眠を 今見直してみませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大をきっかけに、私たちの生活は一変しました。外出自粛や在宅勤務等による働き方の変化は、生活リズムが不規則になり、睡眠問題などを招きます。いま気になっている体の不調も、それらが引き金になっているのかもしれません。生活リズムと睡眠の関連について、保健センターの健康度測定受診者を対象とした調査結果のまとめ*をご紹介します。できることから取り組んで、健康で元気な日々を過ごしましょう。

*平成30年4月1日～平成31年3月31日に健康度測定を受診した1,565名のうち、1,543名のデータをまとめた「健康づくり早わかりヒント集 Vol.3」より



健康度測定の結果より

睡眠に問題を抱えている
と答えた方
59.9%

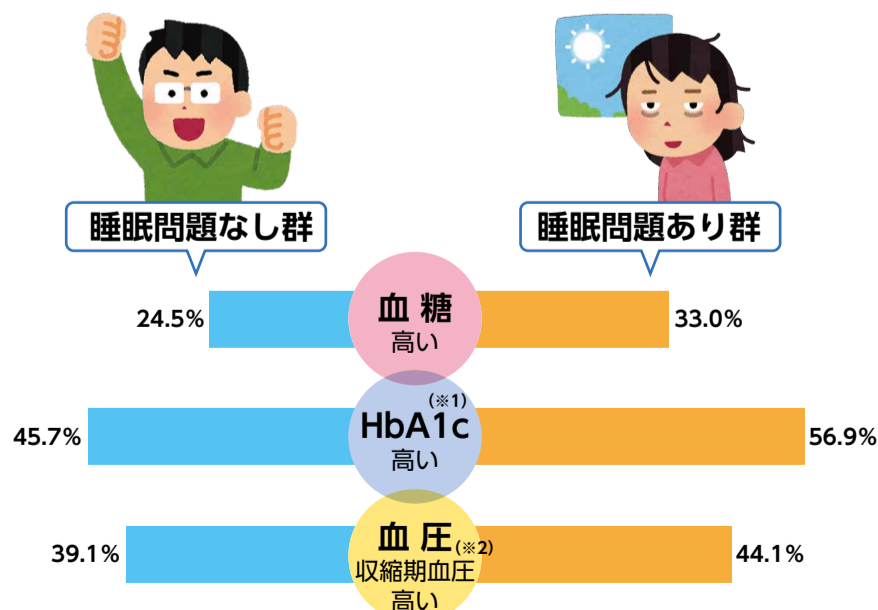
- 寝つきが悪い、または夜中や早朝に目が覚める
 - 朝、目が覚めたとき、疲れてぐったりしている
 - びしょりと寝汗をかくことが時々ある
 - 毎晩トイレに起きる
- 以上の問診項目のいずれかに該当した場合を「睡眠問題あり群」として分類しました。

「睡眠問題」と 身体への影響



質の良い睡眠を得るためには、規則正しい生活リズムが望まれます。生活リズムが不規則であると肥満になりやすく、糖尿病・高血圧症・脂質異常症のリスクを上げると言われています。健康度測定の結果からも、睡眠問題と身体への影響が垣間見えます。

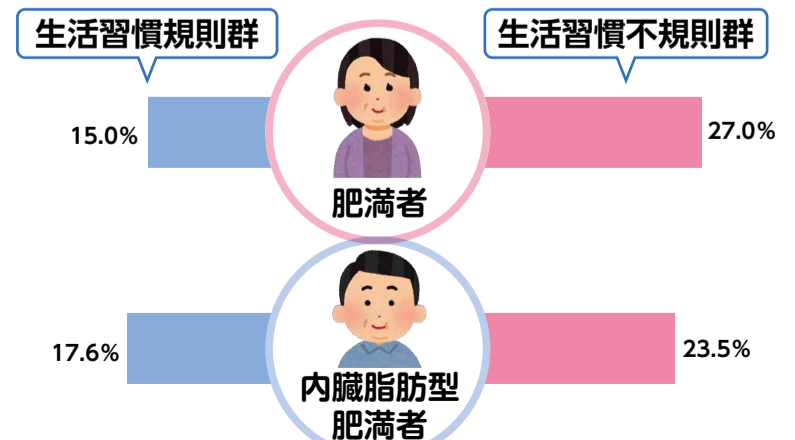
生活習慣病に関連する検査項目について、睡眠問題あり群と睡眠問題なし群を比較すると、睡眠問題あり群で基準値より高い方が多くなっています。



(※1) HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)：糖尿病のチェック。検査の1～2ヶ月前の血糖の状態を示す。
(※2) 収縮期血圧：血圧測定した際、上の血圧を示す。

生活習慣の乱れは 肥満や内臓脂肪型肥満に関係する!?

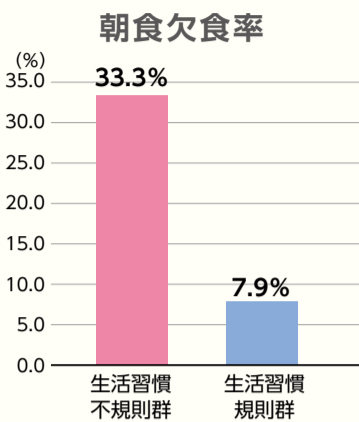
生活習慣が乱れていて不規則であると答えた方(以下、生活習慣不規則群)は規則群に比べると肥満者(BMI 25kg/m²以上)、内臓脂肪型肥満者(腹囲 男性 85cm・女性 90cm以上)が多くなっています。



Topics 1

朝食欠食*が生活リズムを乱すきっかけに!?

朝食欠食は、食事時間を乱して生活リズム全体を悪循環にしてしまいます。
生活習慣不規則群の朝食欠食率は、規則群の4倍以上でした。



朝食欠食者の生活習慣の特徴をみた研究では「**朝食欠食する人は睡眠で休養がとれていない人が多い**」とも報告されています。
さらに、朝食欠食と肥満との関係も報告されており、生活習慣病につながりかねません。
生活リズムを整えるために、まずは少しでも早く起きて、朝食を摂ることを習慣にしましょう。

*朝食欠食：朝食として何も摂っていない状況



忙しい朝でも、手軽に食べられる食品を摂りましょう。



♡おうち時間は、ゆったり食事を楽しみませんか？

保健センターの栄養講座

食べ方のコツやレシピなどを栄養士がご紹介します。

- 塩分控えめ食べ方講座
- 体脂肪を減らす食事講座
- カルシウムアップの食事講座 など

せたがや食育メニュー

区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員、管理栄養士、栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻の学生が協力し、みんなで考えたメニューです。
(地域の食環境づくり推進部会 作成)

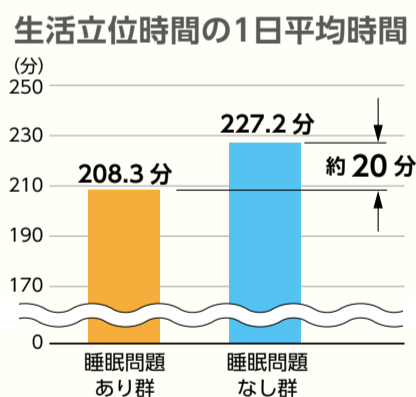
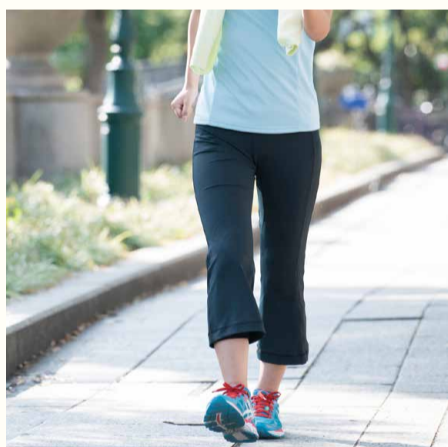


せたがや食育メニュー

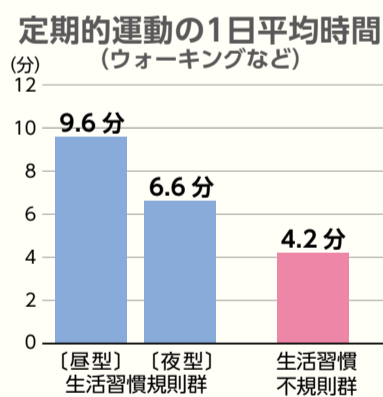
Topics 2

質の良い睡眠のために適度に体を動かそう！

睡眠問題あり群に比べ、問題なし群のほうが1日あたりの生活立位時間*が長く、その差は約20分でした。
また、生活習慣不規則群が規則群に比べ、運動時間が短い結果となりました。



*生活立位時間：例えば、家事や仕事での立位時間



座りすぎによる健康リスクをみた研究では「**座位時間が長いと肥満や糖尿病などの割合が高くなる**」と報告されていることから、適度に体を動かすことが望めます。
健康づくりのためには、ウォーキング程度の運動を週60分以上行うことをお勧めします。
1日10分を目標に始めてみませんか。



運動習慣を持つことも大切ですが、実は生活の中で立って作業する機会を確保することが良い睡眠につながっています。昼型・夜型問わず日々の生活習慣として、いつもの通勤路を1駅分歩いてみたり、仕事や家事の合間にストレッチをしてみたり、できることから取り入れてみましょう。

20分の立ち時間は小さな積み重ねで。



保健センターで楽しく運動習慣

あなたの体力・体調に合ったさまざまな運動コースやマシントレーニングコースをご用意しています。



運動コースのようす



マシントレーニングコースのようす

せっかちさんは要注意!! 「せっかち度(タイプA行動パターン*)」と「睡眠」の関係

「せっかち度」を表す指標として「タイプA行動パターン」というものがあります。

健康度測定の結果から、せっかちな方は、そうでない方に比べて睡眠に問題を抱えている方が多い傾向がみられました。



タイプAはこんな人

自分なら早くできることを他の人がのろのろやっているのを見るとイラだつ。

何もしないでじっとしていると悪いような、時間がもったいないような気がする。

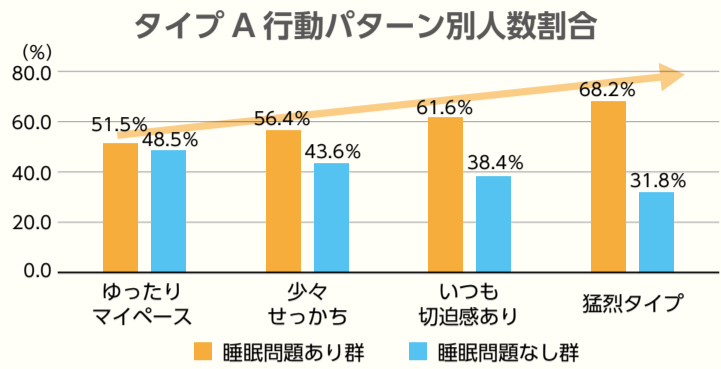
など



せっかちさんにアドバイス

*タイプA行動パターン:

性格的にせっかち・怒りっぽい・競争心が強い・積極的などの行動パターン。これと反対にのんびりで、おっとりしたタイプを「タイプB」といいます。心理行動学的概念で使われています。



せっかちな方は、自らストレスの多い生活を選び、ストレスに対しての自覚があまりないままに生活する傾向があります。それらが引き金となり、心臓や血管に悪影響がでる方が多いことも知られています。ゆっくりマイペースを心がけましょう。

ひと呼吸おいてから行動に移しましょう

せっかちなのも個性のひとつ。必ずしも直さなければならないものではありません。しかし、焦ったり、気持ちに余裕がない状態は、決して良い結果に結びつかないのだと理解することが大切です。焦りやイライラを感じたら、ひと呼吸おいてリラックスする時間をつくりましょう。睡眠にも良い効果が期待できます。

お仕事や育児・介護など、生活のスタイルによっては規則正しい睡眠をとることが難しい場合もあります。不規則な生活リズムでも、仕事や生活、体調に支障がないのであれば心配しすぎることはありません。

でも、この機会に自分の生活習慣を見直したいと考えているあなた。保健センターの「健康度測定」を受けてみませんか？

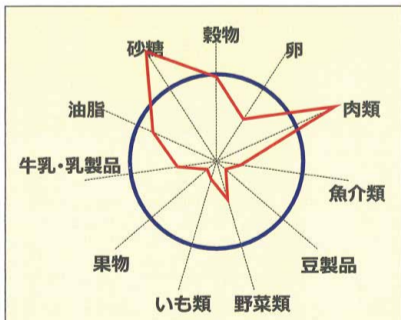
“健康度測定”では、新たな健康習慣を得るためのお手伝いをしています

充実した検査内容であなたの健康をサポート!

「健康度測定」は、医学的検査や体力テスト・生活状況調査等の結果をもとに、個々に応じたアドバイスを組み込んだ健康チェックです。〔予約制〕

「何をどれだけ食べたらいいの？」
がわかる!

⑤とりすぎ、足りない食品



摂取食品をグラフ化した結果帳票(抜粋)

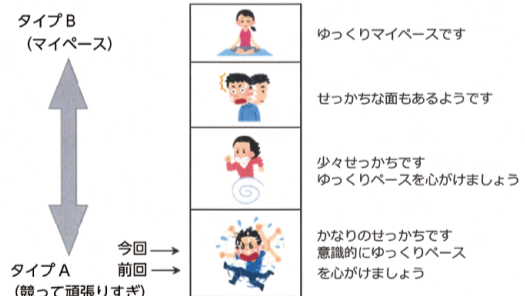
野菜不足でした。調理せず食べられる野菜を活用すれば、1品増やせそうです。



「私の性格って?」「ストレス状況は大丈夫?」
がわかる!

③行動面からの特徴

(1)タイプA 行動尺度 虚血性心疾患にかかりやすい行動パターンの尺度を「タイプA」といいます。



行動面からの特徴を示した結果帳票(抜粋)

せっかちな性格をあらためて自覚しました。ゆっくり落ち着いて行動してみます。



「運動は足りてる? 足りてない?」「体力レベルは?」
がわかる!



脚力の測定(脚伸展力)のようす

昼休みにできる簡単なストレッチを教えてくださいました!



一次測定 ▶火・水曜日 午前

- 尿・血液検査 ●呼吸機能 ●胸部X線 ●視力測定
- 眼底撮影 ●体成分分析測定 ●安静時心電図
- 活動量・食生活・ストレスチェック など

二次測定 ▶木曜日 午前または午後
▶金曜日 午前

- 負荷心電図 ●診察・血圧測定 ●体力測定(脚伸展力など5種)
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別アドバイス(栄養・運動・休養)

●対象/区内在住で18歳以上の方

●料金/5,000円 ※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

★状況により検査項目が中止になる場合があります。

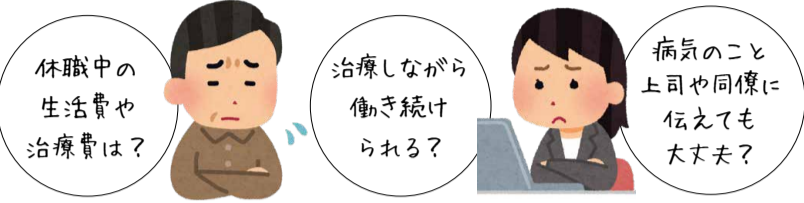
お問合せ・お申込みは ☎6265-7463 FAX 6265-7429

がん相談のご案内

相談は無料です

がん患者等 就労相談

患者や家族等のどなたかが世田谷区民であれば利用できます。事業主・企業等の担当者からのご相談もお受けします。



看護師と社会保険労務士が一緒にご相談を受け、「治療と仕事の両立」をお手伝いします。

お申し込みは対面相談の予約専用電話へ
ご相談は下記の日程で、いずれも土曜日 午前9時～正午

| 相談日 | 場所 |
|-------------|------------------------|
| ①10月10日 | 世田谷区立保健センター |
| ②10月24日 | |
| ③令和3年 2月13日 | 三茶おしごとカフェ 太子堂2-16-7 |
| ④2月27日 | 世田谷産業プラザ2階 |

烏山年金・労働相談会と同時開催

◎出張相談 烏山区民センター前広場
11月13日(金) 午前11時～午後3時

- 電話予約 (お申し込みは対面相談の予約専用電話へ)
- 当日直接会場へ (お待ちいただく場合があります)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります。

新規開設 がん情報コーナー

月～金曜日 午前9時～午後5時

がん検診、がん治療や療養、治療費等、がんに関する書籍やリーフレットなどの資料が閲覧できます。



- ◆がん情報サービス発行のがん冊子シリーズ各種
- ◆がん治療に関するシリーズ、患者と家族の心の処方箋、体験記、がんとお金と仕事、がんと介護 など

場所：2階「こころとからだの保健室ポルタ」内

一次相談窓口 (予約不要)

月～金曜日 午前9時～午後5時

スタッフが話をうかがい、必要に応じて情報提供や対面相談の予約などを行います。

対面相談 (予約制)

第2・4土曜日 午前9時～正午
看護師による専門相談

☎6265-7536 (予約専用)

予約受付：平日 午前9時～午後5時

場所：2階「こころとからだの保健室ポルタ」内 がん相談室



就労相談 (予約制)

社会保険労務士と看護師による相談
10月・2月の対面相談の日程で実施

電話相談

第1～4木曜日 午前9時～午後1時

☎6265-7562 (相談専用)

第1・3週：看護師による専門相談

第2・4週：がん体験者によるピア相談



※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでも利用できます。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

月・水・木曜日

午後5時～7時 | ピア相談

午後7時～10時 | 専門相談

土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日

午後1時～2時 及び午後4時～8時 | 専門相談

午後2時～4時 | ピア相談

無料

※年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

☎6265-7532 (相談専用)

※平日の昼間は総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

手足のふるえ・こわばりのある方の相談会～神経内科～

【日時】11月2日(月)

午後1時30分～3時

【会場】2階 専門相談課相談室2

【対象】区内在住で、手足のふるえやこわばりのある方、そのご家族や支援者。自力で通所できる方。

①相談会 疑問や不安に、神経内科医の大坪孝一先生が個別に相談に応じます。

②日常生活用具の紹介等 生活上のご不便なことに対して作業療法士・看護師が工夫などをお伝えします。

【申込・問合せ】10月30日(金)までに、電話(6265-7546)またはFAX(6265-7549)で専門相談課へ(FAXの場合は、住所・氏名・性別・生年月日・日中連絡が取れる電話番号を記入)

要予約 (先着6名)

世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



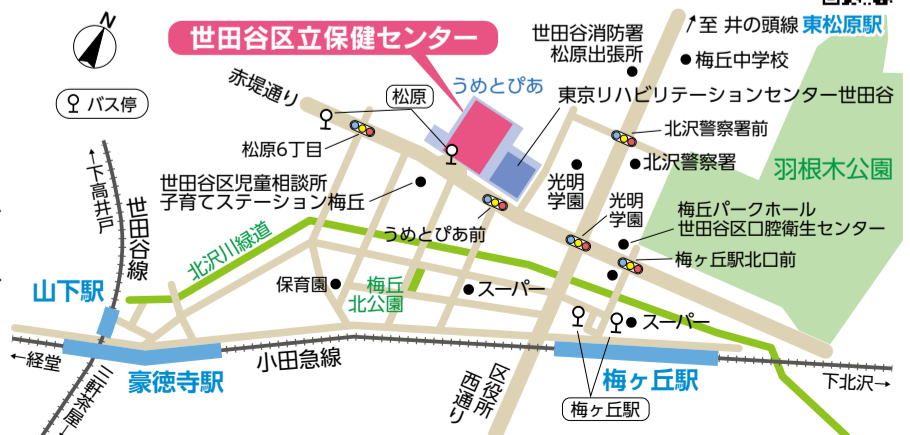
(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

☎6265-7441 (代) ☎6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

交通のご案内

- ◎電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- ◎バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分
東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



ぜひ「いいね」「フォロー」をお願いします!
【フェイスブック】世田谷区保健センター
<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>