



文：小川 康成

～ 日本人は睡眠不足?! ～

こんにちは、史上まれにみる10連休のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか？
私は近くのショッピングモールに行ったり、岐阜方面へオートバイでツーリングしたりと近所で過ごしましたが、高速道路の渋滞はすごかったみたいです。

さて、連休中はしっかりとお休みされたと思いますが、OECDの調べでは、先進国の中でも日本人はダントツ番で「労働時間が長く」「睡眠時間が少ない」そうです。15歳～64歳までの平均で比較すると、「睡眠時間」日本人男性が7時間28分と各国の平均8時間30分より1時間少なく、女性はさらに7時間15分と少なくなります。

働き方改革は労働生産性の向上と労働時間の削減に密接にかかわりますが、「睡眠不足」が様々な病気にかかる危険性をあげる事が各研究で分かってきました。

何故「睡眠不足」が危険なのか？

人間の体は「太陽と共に日中活動して夜休む」というリズムが自然ですが、特に「夜の10時から夜中2時までは、睡眠のゴールデンタイム」と言われホルモンのバランスを整える物質が最も生産される時間だそうです。

寝る前にスマホでLINEやSNSをチェックしたりゲームをしていると、スマホの発するブルーライトの明るい光を受けて脳が昼間と判断し、体内時計に作用して睡眠を促す「メラトニン」が抑制され、眠れなかったり、眠りの質が低いという事になるそうです。

「睡眠不足」は不眠症や、睡眠障害と呼ばれる「睡眠時無呼吸症候群」「睡眠・覚醒リズム障害」を引き起こす危険が大きく、①日中眠くなる事による「事故」に伴う「ケガ」の原因 ②精神疾患やうつ病の原因 ③脳梗塞や心疾患発症の危険性が高くなる等、様々な危険性を持っています。



特に睡眠時間5時間以下の人は、7～8時間以下の人に比べて、脳や心疾患の病気にかかる危険性が2倍以上（総務省 NHK 国民生活時間調査報告書 2000）」になるという統計もあり、「たかが寝不足」では済まない事になるかも知れません。

睡眠不足が原因で、脳・心疾患や、うつ病等精神疾患にかかってしまえば、“現在の生活が過ごせない” “仕事ができない” “職場を変わらないといけない” “会社に行けない” “働けない” といった危険性に直結しますので、『働き方改革』により、もし少しでも時間にゆとりが出来るのであれば、自分とご家族の将来を守る為に寝る前のスマホを少し控え「睡眠時間」と「睡眠の質」を意識する事で重大な病気にかかる危険性を減らしたいものです。

昼間、眠たくなる方は『重大な自動車事故』を起こさないように、日頃から睡眠の時間と質を意識したいですね。私も気を付けようと思います。

メンバー 近況報告

瀬戸市テニス大会！

岩瀬 英之

瀬戸在勤になったので、瀬戸市のテニス大会に出場してきました。昨年から出ようと思っていたのですがなかなかタイミングが合わず…、今回やっと出場することが出来ました。会場は瀬戸の市民公園で行われ、朝8時半から試合開始しました。エントリー数が多かったのか2試合目をやるころにはもうお昼近くになっていました。天気良かったのはうれしかったのですが、暑くなりすぎて少し動いただけで汗が出るくらいでした。暑くならないかと思いつ替えやタオルの準備もしていな



かったのが大変でした。今回の大会はダブルスだったのですが、ペアに引っ張ってもらい優勝させてもらいました。待ち時間が長くて気がつけば5時過ぎになっていました。汗もたくさんかいたので帰りに試合に出ている知り合いの方達とリニューアルした竜泉寺の湯に行き、晩御飯を食べて帰りました。朝早くから夕方まで試合をしていたので疲れましたが、充実した一日になりました。5月に団体戦と秋にシングルス大会もあるのでそこに向けて練習していこうと思います。



GWの10連休は、どのように過ごしていましたか？

旅行に行った人、帰省した人、またはお仕事だった人など色々だと思いますが、連休明けの新聞によると、長期の休暇と新元号への改元に伴う祝賀ムードの相乗効果で観光や財布のひもが緩み、個人消費が伸びてレジャー施設や百貨店などの売上がかなり伸びたそうです。

我が家は、連休始まりのあいにくの天気の日にはショッピングモールなどのインドアで過ごし、天気が良くなった日に内海方面へドライブに行きました。午前中に出発しましたが、常滑方面へ行く人が多いみたいで高速の大府ジャンクションで渋滞してしまい、結局海の近くに着いたのがお昼頃になりました。まずは、穴子寿司の美味しいお店でランチ“こども寿司セット”は見た目も可愛いですが、クオリティの高さに驚か



されました。食事の後は娘が楽しみにしていた海遊びに移動しましたが、まだ海水温が低かったので水遊びは出来ず、砂浜で貝拾いをしました。天気が良かったのでかなりの日差しでとても暑かったのですが、娘は色々な貝を探しているだけで、数時間過ごしていました。



小川真紀

大井川鐵道

ゴールデンウィークの初めに、娘が乗り物が好きで私も一度SLに乗ってみたいということで、家族で大井川鐵道に行ってきました。SLは見たことがなかったので、実際近くで見た時はかっこよくて娘と一緒に興奮していました。今回乗ったC10形8号機には『ありがとう平成』という旗が一番前に飾ってあり、平成最後の記念にもなりました。茶畑や民家を通ると、黄色い大きな手の形をしたプレートを振って



くれる人がいて歓迎され、たくさんの方が手を振っていて注目されていました。外から見る自然の中のSLも絵になるだろうなあと、外からも見てみたい気持ちになりました。民家を抜けると山と川の自然が広がり、大井川にはこいのぼりも気持ちよさそうに泳いでいました。天気も良く車窓からの景色と、たまに響く汽笛が心地よく、のどかな旅となりました。トンネルに入ると車内に煙が入って視界が悪く煙なくなったり、席も狭くて乗り心地はいいとは言えませんでした。古めかしさと非日常な時間を体験できとても良かったです。今回は時間がなく有名なつり橋には行けなかったので、また娘が大きくなったところに行ってみたいです。



古川 友架