〝不安〟と〝うつ〟の時代 ～生き方の工夫～

〈112〉

髙橋 伸忠（富士心身リハビリ研究所附属病院院長）

寝苦しい夏の夜が続いています。「快適な睡眠」は私たちの健康にとても大切ですが、なかなか思い通りにならないので困ります。

睡眠については、このコラム31、32、37回でも一部紹介しましたが、今回はその最新情報を含めまとめてみます。

ところで、皆さんは1日に何時間くらいの睡眠が健康によいとお考えでしょうか？

昭和の時代には、7~8時間ぐらいがよいとされていました。しかし、テレビなどの普及に伴い私たちの生活環境も大きく変わり、また睡眠に関する医学研究も進んで、現在は5時間以下では少ない、9時間以上は〝過睡眠〟となり健康によくないと考えるようになっています。

「昼寝」については前にもお話ししたように20~30分くらいが適切で、長くても1時間は越えず、午後3時以降は夜の睡眠に影響するので避けた方がよいといわれています。

その一方で、睡眠については個人差があるので、人によっては「あまりこだわらない方がよいのでは」というアドバイスもあります。

「もっと短い睡眠で十分だ！」、逆に「もっとたくさん眠りたい！」と考える方もいらっしゃいます。いずれにせよ、あまり極端でなく昼間の生活への影響…例えば仕事中ウトウトしてしまうようなことがなければよいようです。しかし「寝だめ」は効果がないのでやめてください。

以上、私が診察室で〝不眠〟を訴える患者さん方とお話しする時に大切にしていることです。要するに、この基本をよく知った上であまり細かくこだわらない方がよい、ということになります。

いったん自分がものにした「生活のリズム」は、できるだけ崩さない方がよいのは当然のことです。この基本から大きくズレると、健康を損なうこともあるので気をつけてください。

私の場合は以前紹介したように、夜9時に床に入ってバタンキュー、朝は5時に目覚めます。これは私が長年培った宝物です。

夜半に1~2回ほど目が覚めますが、これは年齢から考えるとごく当然のことです。

朝、目覚めたあと床の中で手足を軽く動かし、数回軽く深呼吸してからドッコイショ！とゆっくり起き出します。コップ1杯のぬるま湯を飲んでから仏壇に手を合わせたら外へ出て、太陽の光を全身に浴びながら富士山に3回拍手をしたあと、土俵入りを奉納することは現在でも続けています。

ここにもう一つ、大切なことをつけ加えておきます。それは「十分に眠れない」と心配し過ぎて、安易に睡眠薬を使用し続けることはしないでください。

最近、わが国の睡眠薬の使用量はだんだんと増えて、先進各国のなんと2~3倍だという調査結果があります。医師に相談せずに睡眠薬を長期間服用することは危険です。

7月15日、東京医科大学でこの問題に関する研究会が開催されました。

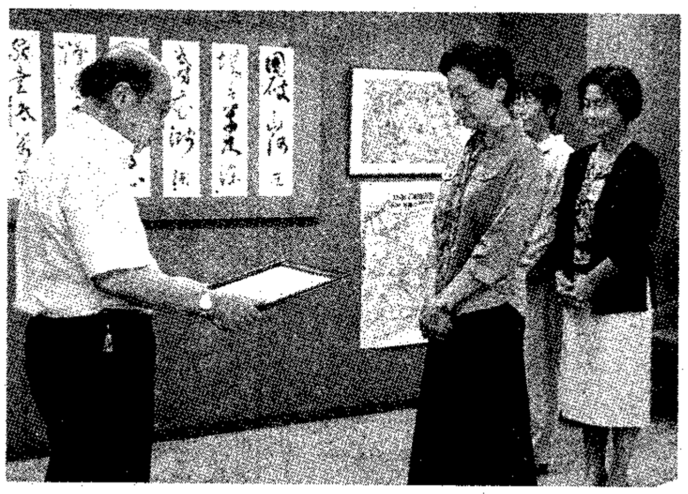
そこで話題となったのは、特に高齢者が不眠を訴える時、できるだけ睡眠薬を使用しないためにはどうしたらよいか？ということでした。これは高齢者の健康寿命を延ばし、転倒骨折を防ぐためにも重要な問題です。

しかし、高齢者の不眠を放置するわけにもいきません。そのためにまず大切なことは、一人にさせない…孤独にさせないということです。心の通った話し合いを重ねて信頼関係を築き、あたたかなよい人間関係を保つことが大切であることが確認されました。

詳しいことについては、後日報告します。

市立図書館協議会委員 退任の3人に感謝状

富士宮市教委



池谷教育長から感謝状を受ける3人

富士宮市教委は26日、同市立図書館協議会委員として活躍し、このほど退任した3人に対し、同市役所教育長室で感謝状を贈呈した。

本年度は5期10年務めた大塚清美さん、佐野久仁子さん、3期6年務めた渡邉裕子さんに池谷眞徳教育長から感謝状が贈呈された。

池谷教育長は「委員に就任されてから、図書館や取り巻く環境も変化した。その間、子供の読書推進などへ貴重な意見をいただき、図書館運営やサービスにも反映できた。今後も市の読書推進の支援をお願いしたい」と感謝した。

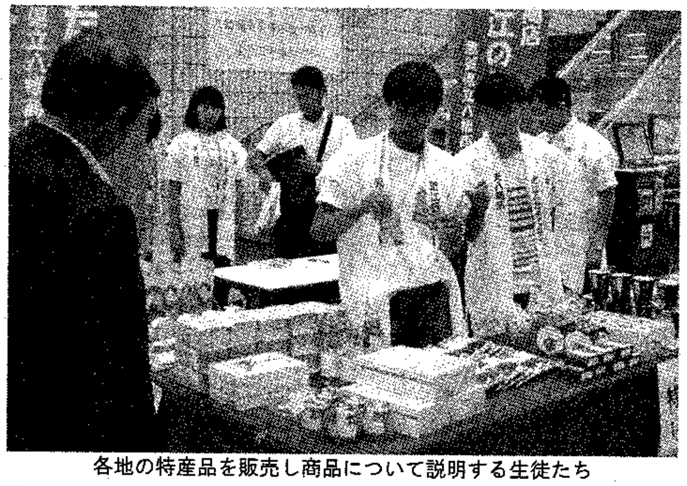
3人を代表して大塚さんは「3人とも30年前からの仲間で、それぞれ子供と読書、子供に手渡す本について学び合ってきた仲。委員の活動や行政との連携を通してそれぞれが所属する読書の会の活動にも幅が広がった。委員は退任したが、これまで通り、子供と本に関する活動は続けたいので、多方面からの支援をお願いしたい」と礼を述べていた。

八幡商業高「近江商人再生プロジェクト」

実習通じ市民と交流深め

富士宮市を訪問 生徒たちが各地産品販売

富士宮市と夫婦都市提携を結ぶ滋賀県近江八幡市の県立八幡商業高等学校の生徒たちが「近江商人再生プロジェクト」の一環として26日、富士宮市を訪問。27日まで2日間にわたり同市内で産品の販売実習などを繰り広げ、経済・商業人としての資質向上に励むとともに、市民と交流を深めた。



各地の特産品を販売し商品について説明する生徒たち

八幡商業高は「近江商人の士官学校」とも言われる伝統校。同プロジェクトは近江商人の精神や商法などを実践的に体得し、経済・商業人に必要な企画力・開発力・計画力・実践力などを身につけることを目的とする事業。

本年度も1~3年の生徒有志約30人が夏季休暇を利用して22日以降、教員らと共に石川県や長野県、群馬県、東京都を巡って実習を行い、締めくくりの地となる富士宮市へ。各地では滋賀県の特産品を販売するとともに、各訪問地で仕入れた特産品を次の訪問地で販売するという近江商人の手法『産物回し』を実践。近江商人の精神である「売り手よし・買い手よし・世間よし（社会貢献）」という『三方よし』の重要性についても学び、販売で得た収益金は震災復興など社会福祉支援のために役立てるという。

行商で地域を巡る生徒

一行は26日午後に富士宮市役所へ到着。須藤秀忠市長は歓迎の気持ちを表した上で「商品の仕入れ・販売は簡単ではないが、実習の成果を将来への糧として成長し、近江八幡市と富士宮市の懸け橋となってほしい」と激励した。

生徒たちはその後、市役所1階市民ホールで『天八商店』を開店して実習に励み、滋賀・石川・長野・群馬各県の特産品などを販売。富士宮駅周辺地域の住宅などを巡る行商の実習も繰り広げた。

27日には富士宮市の近江商人ゆかりの会と交流を深め、アサヒ飲料富士山工場を見学。富士宮高校会議所のメンバーと共に行商実習を行うとともに、情報交換会や懇親会で親睦の輪を広げた。

富士宮市社協に寄付

市民対象の講習会参加費などで

神田商店街振興組合

富士宮市神田商店街振興組合（遠藤芳久理事長）は26日、同市社会福祉協議会へ2万円を寄付した＝写真。

同組合が主催し、市民を対象にした「梅ジュース作り講習会」が6月に開かれ、その参加費などから寄付したもの。講習会で使用した梅約100キログラムは、同市弓沢町の深澤信夫さん、下条の赤池公孝さん、上稲子の佐野良文さんから寄贈され、講習会は商店街を利用する市民への感謝の気持ちを込めて開かれた。

同日は遠藤理事長、理事の小川登志子さん、渡邉朱美さんが同協議会事務局を訪れ、清功会長へ寄付金を手渡した。

（一財）富士心身リハビリテーション研究所
理事長 病院長 髙橋伸忠
精神科・心療内科・内科 富士リハビリ病院
介護老人保健施設 富士ケアセンター
〒418-0035 富士宮市星山一一二九
☎（〇五四四）二六-八一〇一（代）