

発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>



花粉症について

人の鼻では侵入してきた物質(抗原)を自分以外の物質(異物)と判断すると、これを無害化しようとする反応(抗原抗体反応)が起こります。その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出てくる病気をアレルギー性鼻炎と言います。花粉症は体内に入った花粉に対して、人間の身体が起こす抗原抗体反応です。つまり、体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物(抗原)に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。一般的には免疫反応は身体にとって良い反応ですが、時には免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまう事があります。このように身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになります。



花粉症の人が増加しているのはなぜか

花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが指摘されています。また、最近の研究では花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスなどの影響、都市部における空気の乾燥などが考えられています。花粉症の症状と関連性の強いもの一つとして喫煙を指摘する報告がある他、換気の悪い部屋でのストーブやガスレンジなどの燃焼による室内環境の汚染も花粉症の症状悪化に関係するとの指摘もあります。さらに春先の黄砂が花粉症の症状を悪化させる可能性が指摘されています。

2023年 春の花粉予報

- 飛散開始は例年並み。九州から関東で2月上旬からスタート
- スギ花粉のピークは例年並みで、3月上旬からピーク入りする地点が多い
- 飛散量は九州~東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想

2023年	各地域の花粉飛散傾向	2023年		前シーズン比		2022年夏の気象(6~8月)		
		例年比	前シーズン比	気温	降水量	日照時間		
	北海道	やや少ない 70%	少ない 50%	高い	かなり多い	少ない		
	東北	多い 180%	やや多い 110%	高い	かなり多い	少ない		
	関東甲信	非常に多い 200%	非常に多い 210%	かなり高い	平年並	平年並		
	北陸	やや多い 110%	やや多い 110%	かなり高い	多い	平年並		
	東海	多い 180%	非常に多い 280%	高い	多い	平年並		
	近畿	やや多い 140%	非常に多い 260%	かなり高い	少ない	平年並		
	中国	やや多い 130%	やや多い 140%	かなり高い	平年並	平年並		
	四国	やや多い 110%	非常に多い 290%	かなり高い	少ない	平年並		
	九州	例年並 100%	やや多い 140%	かなり高い	少ない	多い		

2023年1月19日 発表



正しい対策を しましょう

花粉は屋前後と夕方に多く飛散します。外出時の服装は花粉が付着しにくいものを選び、マスク、メガネなどで花粉を防ぎ、帰宅時には花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。一般的な注意事項としては、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることなどは正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、飲酒、喫煙を控えることなども鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

※参考資料 日本気象協会 2023年 春の花粉飛散予報(第3報) <https://www.jwa.or.jp/news/2023/01/18948/>
環境省「花粉症環境マニュアル」 https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/2022_full.pdf

労働安全衛生クイズ 3

定期健康診断は、毎年1回行えばよい。○か×か？

答え【×】労働安全衛生規則第44条第1項で「事業者は、常時使用する労働者(第45条第1項に規定する労働者を除く)に対し、1年以内ごとに1回、定期に、次の項目について医師による健康診断を行わなければならない」と定めています。例えば、昨年は6月、今年は8月、来年は1月というように年1回どの月でも行えばよいわけではなく、1年以内ごとに1回(1年を超えない)定期的に行わなければならない。



前月号に続き、健康づくりのための睡眠指針2014の解説をご紹介します。今回は、第9条から第12条です。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

解説(今回は第9条～第12条まで)



第9条.熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ・年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- ・適度な運動は睡眠を促進

健康に資する睡眠時間や睡眠パターンは、年齢によって大きく異なります。高齢になると、若年期と比べて必要な睡眠時間が短くなります。具体的には、20歳代に比べて、65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなると考えられています。したがって、年齢相応の適切な睡眠時間を目標に、就寝時刻と起床時刻を見直し、寝床で過ごす時間を、適正化することが大切です。長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。適切な睡眠時間を確保できているかを評価する上では、日中しっかり目覚めて過ごしているか一つの目安になります。日中に長い時間眠るような習慣は、昼後の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。一方で、日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒の度合いを維持・向上し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、主に中途覚醒の減少をもたらす、睡眠を安定させ、結果的に熟睡感の向上につながると考えられます。また、運動は、睡眠への恩恵のみならず、加齢により低下する日常生活動作(ADL)の維持・向上や、生活習慣病の予防にも寄与します。ただし、過剰な強度の運動はかえって睡眠を妨げ、けがなどの発生にもつながる可能性があるため、まずは無理をしない程度の軽い運動から始めることがよいでしょう。

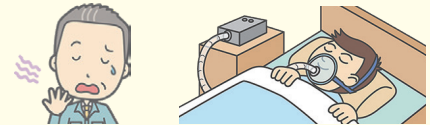
第10条.眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- ・眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ・眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

寝つける時刻は季節や日中の身体活動量などにより変化し、一年を通じて毎日同じ時刻に寝つくことが自然なわけではありません。就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯です。不眠を経験すると、心配になって早くから寝床に就こうとしますが、意図的に早く寝床に就くと、かえって寝つきが悪くなります。就床時刻はあくまで目安であり、その日の眠気に応じて「眠くなってから寝床に就く」ことがスムーズな入眠への近道です。眠たかないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分にあった方法で心身ともにリラックスして、眠たくなってから寝床に就くようにすることが重要です。特に、不眠を経験し「今晩は眠れるだろうか」という心配を持ち始めると、このことによる緊張が助長され、さらに目がさえて眠れなくなってしまいます。つまり、不眠のことを心配することで不眠が悪化するのです。こうした場合、いったん寝床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度、寝床に就くようにするとよいでしょう。寝床に入る時刻が遅れて、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。眠りが浅く何度も夜中に目が覚めてしまう場合は、寝床で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては、6時間以上8時間未満であり、このくらいの睡眠時間の人が最も健康だということがわかっています。必要以上に長く寝床で過ごしていると、徐々に眠りが浅くなり、夜中に目覚めるようになります。特に退職後に、時間にゆとりができた場合など、生活の変化がきっかけとなって、必要以上に長く寝床で過ごしてしまうことがあります。また、不眠でよく眠れないことを補おうとして、寝床で長く過ごすようになると、必要以上に長く寝床で過ごしていると、さらに眠りが浅くなり、夜中に何度も目覚めるようになります。対処としては、積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を適正化することが大事です。

第11条.いつもと違う睡眠には、要注意。

- ・睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ざりしは要注意
- ・眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談



睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。睡眠中の激しいびきは、喉のところで呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインであり、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸に関連した病気の可能性があり注意が必要です。睡眠時無呼吸症候群は、適切な治療を受けることで症状が改善し、高血圧や脳卒中の危険性が減ることも示されています。このため、睡眠時無呼吸症候群の予防と早期発見が重要です。また、就寝時の足のむずむず感や熱感、睡眠中の手足のびくつきは周期性四肢運動障害の可能性があり、これらの病気があると、一定時間眠っても休息感が得られず、日中に異常な眠気をもたらすことがあります。さらに、睡眠中の歯ざりしがある人は顎関節の異常や頭痛を持つことが多く、多いことが示されています。いずれも医師や歯科医師に早めに相談することが大切です。また、うつ病の多くでは、寝つきが悪く、早朝に目が覚めたり、熟睡感がないなどの特徴的な不眠を示します。こうした特徴的な睡眠障害を初期のうちに発見し適切に治療することは、うつ病の悪化を予防することにつながります。きちんと睡眠時間が確保されていても日中の眠気や居眠りで困っている場合は、ナルコレプシーなどの過眠症の可能性もあるので、医師による適切な検査を受け、対策をとることが大切です。

第12条.眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- ・専門家に相談することが第一歩
- ・薬剤は専門家の指示で使用

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。例えば、ひとり夜眠れないでいることはつらいだけでなく、孤独感を感じるものです。そのつらさは家族にもなかなかわかってもらえないことがあります。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。苦しみをわかってもらうだけでも気持ちが楽になり、さらに、睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する手立てをみつけることができる可能性があります。また、よく眠れない、あるいは日中眠たくて仕方がないなどと感じたら、それは「からだやこころの病」の兆候かもしれません。身近な専門家(医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科 医師、管理栄養士、栄養士など)に相談することが大切です。睡眠薬などの薬を用いて治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守り、薬剤師から具体的な服薬指導を受けることが重要です。また、薬とお酒と一緒に飲まないことは特に重要です。お酒と睡眠薬を同時に飲むと、記憶障害、もうろう状態等が起こる可能性があり、危険です。疑問や不安ある場合、睡眠薬を飲み始めて気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。

参考HP:スマートライフプロジェクト 出典:厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/suimin/

■3月のトピックス

春季全国火災
予防運動
1日から7日
(参考HP:総務省消防庁)

女性の健康週間
3月1日から8日
(参考HP:厚生労働省)

新型コロナウイルスに
関する情報
(参考HP:厚生労働省)

インフルエンザの
発生状況
(愛知県衛生研究所)
(参考HP:愛知県衛生研究所)

■ Pick Up

写真を撮るだけで手間なく簡単に記録ができる!

「カロミル」は、利用者数180万人を突破した健康管理アプリです。独自の画像解析技術で食事を解析し、無料でエネルギーとPFC、糖質、塩分、ビタミン、ミネラルなど18栄養素を自動で栄養価計算し表示します。スーパーやコンビニ等の外食・中食にも広く対応。食事の記録をもとに、ダイエットに向けたアドバイスもしてくれます。