

# せいふう新聞



## 眠気はどこからやってくる？

気候も風景も暖かく気持ちのいい季節になりました。年度初めで忙しいはずなのに、ついウトウトしてしまいますね。昼間働いて夜はぐっすり眠る。これは、とても当たり前のこと。でも、昼間の仕事や会議中、運転中に眠気に襲われるのは困ったものです。

### <眠気のリズム>

- ① 24時間リズム・・・深夜～早朝に眠くなる。体温が最も低くなる時間です。夜は、心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働いています。だから、眠くなるのは必要なこと。夜更かししていませんか？
- ② 12時間リズム・・・睡眠不足・食事の有無に関係なく午後に眠くなる。14時ごろが一番眠たくなります。
- ③ 2時間リズム・・・単調な作業をしているときに起こりやすい。長時間の車の運転時等は、1時間毎に10分から15分の休憩を取りましょう。

### <眠気の自己診断・・・エプワース眠気尺度>

下記の8問をチェックしましょう合計点が高いほど、眠気が強いということになります。

全くない・・・0点 時々ある・・・1点 よくある・・・2点 大体いつも・・・3点

- 問1 座って本を読んでいるとき、居眠りをすることは？
- 問2 テレビを見ているとき、居眠りをすることは？
- 問3 人の大勢いる場所でじっと座っているとき（会議や映画館など）、居眠りをすることは？
- 問4 ほかの人が運転する車に1時間以上休憩なしで座っているとき、居眠りをすることは？
- 問5 午後じっと横になって休んでいるとき、居眠りをすることは？
- 問6 座って人とおしゃべりしているとき、居眠りをすることは？
- 問7 昼食後、静かに座っているとき、居眠りをすることは？
- 問8 自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしているとき、居眠りをすることは？



なぜ、眠たくなるのでしょうか？それは、生きていくために睡眠は絶対必要だからです。眠ることで、心臓など内臓も脳も筋肉も毎日の疲れを癒して、明日も元気に生きていくエネルギーをためているのです。だから、眠気はひとつの、「疲労のサイン」とも言えます。昼間の眠気が頻繁であったりひどい時は、睡眠不足で疲労が解消されきっていないか、時には心配な病気の時もあります。上記のエプワース眠気尺度によると、1.1点以上の方は何か病気が隠されている可能性もありますので、原因を明らかにするためにも受診をお勧めします。

（強い眠気を引き起こす病気：睡眠時無呼吸症候群や慢性疲労症候群、ナルコレプシーなど）

### <眠気対処法>

十分に睡眠をとり、疲れを残さないことが一番ですが、眠気に襲われた場合は、●窓を開け、外の空気を吸う。日光を浴びる。●歯磨きをする。●お茶やコーヒーなどカフェイン入りの飲み物を飲む。●深呼吸や体操をする。など、うまく気分転換をしましょう。

～全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋～

## 特定健診(三島市国保・三島市後期高齢者の方)および 三島市がん検診のおしらせ

今年も、5月より10月末までの期間、三島市の「特定健診」・「がん検診」を行っています。当院では、「特定健診」・すべての「がん検診」および「肝炎」の検診が出来ますが、胃内視鏡による胃がん検診などのように、事前予約が必要なものや、曜日・時間が決まっているものがありますので、ご不明な点があれば事前にお電話等にてお問い合わせ下さい。またご来院の際は **受診カード・保険証** を忘れずにお持ちください。



例年9月・10月は、大変混み合います。早めの受診をお勧めします。