

【 睡眠 】・・・鈴木

先月の23日から、57年ぶりに東京オリンピックが開催されました。その中でも侍ジャパン（稲葉監督率いる野球）は、決勝進出を果たし37年ぶりに悲願の金メダルが取れるか…。残念ながら、火の鳥NIPPON（女子バレーボール、宇都宮出身の黒後愛さんが代表選出）は決勝へは進めませんでした。黒後愛選手の一生懸命で華麗なプレイに感動しました。そして日本人選手の連日の金メダル獲得のニュースが流れ、コロナ過で17日間東京オリンピックが無事に閉幕を迎えようとしております。皆さんの中にはオリンピック中継で、寝不足になった方もいらっしゃるのでは…。

そこで、今回は睡眠について書いてみます。寝床に入ってから15分以内に眠りに落ち、夜中はグッスリ眠り、夜中に少し目が覚めてしまうのも一晩に1回程度で、朝は気持ちよく目覚めていれば、質の高い睡眠がとれていると言えます。私の場合、一晩中殆んど目が覚めないのですが、妻からはうらやましいな～とか、火事が起きても起きられないとか皮肉を込めて言われております。

近年、ライフスタイルの変化やストレスの増加などにより、睡眠時間が少しずつ削られてきています。2015年に行われた国民生活時間調査では、日本人全体の平均睡眠時間は、平日が7時間15分、土曜が7時間42分、日曜が8時間3分とのこと。わが国ではこの50年の間に、1時間も睡眠時間が減ったと言われております。

「最近、よく眠れないな」という方は、睡眠や快眠の基礎知識をしっかり押さえて、気持ちの良い毎日を過ごしましょう。今や常識となっていることですが、眠る1～2時間ほど前に入浴や運動で体温を上げておくと、そのあと急速に体温が下がって寝つきが良くなり熟睡できます。入浴は38～40℃のぬるめのお湯に、20分ほど入るのがお勧めだそうです。

エアコンだけでなく、昔ながらの扇風機もうまく使いましょう。扇風機は首振り機能を使って、風が体の広い範囲に当たるようにし、体の一部が冷えすぎないように注意してください。エアコンと扇風機を併用するなら、扇風機はエアコンの対角線上に置いて天井に向けて使うと、効率よく寝室の温度が下がります。最近の寝具商品でお勧めなのは、低反発冷却ジェルの入ったマットレスです。長い時間にわたって温度が1～2℃下がるので、かなり期待が持てるそうです。

では、まだしばらく暑さも続くようですが、皆様どうぞご自愛くださいますように。



【 東京五輪の中で 】・・・小倉

緊急事態宣言の下で開催されてる東京五輪。開催前の世論調査では「反対」が55%「賛成」が33%「どちらでも」が12%でした。私自身も反対の方でしたが、いざ始まると選手の活躍により、感動したり結果を気にしたりしています。特に団体競技に関しては、結果よりも仲間の団結力、チームに対して応援してる姿など心を打たれると共に、バスケットボールを観戦し、自分の学生時代の頃が蘇ってきました。

もともと小学低学年の頃は、文科系で運動は苦手の方でしたが、たまたま町内の方からソフトボールを勧められ始めたのが運動へ目覚めたきっかけでした。その後もやはり団体競技のバスケットボールを続けてきました。団体スポーツの中でもバスケットボールは試合に出れる人数は、5人と少なく部員も多かったので大変でしたが、それよりも一番得られたものが学校生活だけでは学べなかった仲間への思いでした。決して強くはなかったのですが、学校では有名なくらい厳しい部でもありました。

何事も始めるきっかけは大切に思います。

個人競技と団体競技それぞれの良さがあって、個人競技の良さは、自身自身の実力のみで競技の結果に左右してしまい、努力次第で結果が反映されてくる点が良いと言われてます。団体競技は、やはり仲間で、個人で持っている力以上のものを出すことが出来て、結果が出た時に共に過ごしてきたメンバーと喜びや悔しさがより大きいものになるように思います。

年々、出来たことが薄れ、自分にも甘くなってきてます。あれだけ運動量もこなしてきたはずですが、今ではどうしたことでしょう・・・子供の成長と共にまったく衰えてきてます。自分のことばかりでなく、人に対しての情は希薄になってきてるし、どんな時も喜びや悔しさを共有できる仲間意識、そういう思いは、いつまでも忘れず、大切にしたいと思えます。

そんな懐かしい気持ちになり、自分の何十年前の話を熱く語ってしまいましたが、日増しに暑くなってきましたので、健康にはくれぐれもご留意ください。



【 夏の健康対策 】・・・手塚

『夏の健康対策・暑さから身を守るには』

8月は、夏の健康対策と題し、暑さから身を守るための基本的なポイントをご紹介します。日常生活に注意して厳しい夏を無理なく乗り切りましょう！

『熱中症予防は、正しい知識から』

近年、日常生活の中で増加しているのが熱中症です。重症化すると生命も脅かす恐ろしい病気ですが、正しい知識を持って適切な処置をすることで、予防することができます。

『そもそも熱中症とは？』

人間の身体には、体温調節機能が備わっています。常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調節機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、さまざまな障害が起きることがあります。これを熱中症といいます。

体を感じる危険信号には、めまい、吐き気、ズキンズキンとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の混濁や消失などがあります。こうした症状は、身体の水分と塩分が失われ、末梢の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れます。進行すると多機能不全を起こし、死に至ることもあります。

『熱中症の予防法』

1. 暑さを避ける
2. こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する
3. 体調や体質、生活習慣に気を配る
4. スポーツを行う場合には、責任者が全員の健康状態、欠食の有無を確認し、定期的に水分補給を行う

また、工事現場や運動場、体育館、家庭の風呂場、密閉度の高いビルの最上階などは、熱中症を起こしやすい場所といえますので、特に注意しましょう。

『夏に体調を崩さないための基本的なポイント』

ごく常識的な内容ですが、「夏に体調を崩さないための5カ条」をご紹介します。①規則的な生活をする、②冷たいものの飲食はほどほどに③適度な運動をする、④ストレスをためない、⑤しっかり睡眠時間をとる
皆さんが厳しい夏も無理なく乗り越えることをお祈りいたします。

