

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.167

「麻しん(はしか)」に備えてお願いしたいこと

愛知県衣浦東部保健所長

丸山 晋二



みなさんは、麻しんという病気を
ご存知でしょうか。

麻しんは、「はしか」とも呼ばれ
る感染症で、麻しんウイルスが人か
ら人へうつっていくことで感染しま
す。

麻しんウイルスの感染経路は、空
気感染、飛沫感染、接触感染で、そ
の感染力は非常に強く、インフルエ
ンザの十数倍の感染力があるほどで
す。

また、免疫を持っていない人が感
染するとほぼ100%発症すると言わ
れています。

一般的に、麻しんウイルスに感染
すると、10〜12日経って発熱(38度
前後)とともに咳、鼻水、くしゃみ、
結膜の充血などの症状を示し、その
後に高熱(39.5度以上)とともに
発疹が現れます。発疹出現後3〜4
日間で解熱し、症状は軽快、合併症
のないかぎり7〜10日後には症状が
回復します。患者の一部は肺炎や神
経系の症状を合併し、まれに死亡し

たり、後遺症を残すなど重篤化する
場合があります。

先ほども述べましたとおり、麻し
んは感染力が強いため、免疫を獲得
するしか予防する手段がないといっ
ても過言ではありません。

従って、既に感染して(終生)免
疫を獲得しているかを確認すること、
または、予防接種(ワクチン)をう
つて免疫を獲得することが、麻しん
の予防手段となります。

そこで、次のお願いがあります。

◆過去に、麻しんにかかったか
を家族などに確認してください。
◆過去に、麻しん予防接種(ワ
クチン)をうったかを母子手帳
などで確認してください。

もし、確認がとれない場合は、医
療機関で麻しん抗体価を検査して、
免疫がないようでしたら、予防接種
(ワクチン)をうって免疫を獲得す
る方法があります。

もし、「麻しんかな？」と思うよう
なことがあれば、事前に医療機関に
「麻しんかもしれない？」ことを連
絡し、必ずマスクを着用した上で速
やかに受診してください。
その際には、周りの方へ感染を拡
げないように公共交通機関の利用を
避けるようお願いします。



麻しんウイルス ロベルトコッホ研究所の電子顕微鏡写真

だれでもわかる楽しい睡眠学

「老けない、ぼけない、正しい眠りかた」

中部大学特任教授、日本睡眠教育機構理事長

宮崎 みやざき

総一 そういち 郎 ろう



碧南市の皆様は、毎晩ぐっすり眠れていますか。わたし自身はぐっすり眠れているとは感じていません。毎晩トイレに1-2回起きます。だからといって、睡眠薬を飲んで眠ろうとは思いません。

睡眠でお困りの方には「朝起きた時に、疲れがなくて、昼間に普通に活動できていれば睡眠は足りている」と考え下さい。」とお話しています。この言葉がとても重要なのです。くたくたになるまでしっかり働いた日は、私も朝まで起きることがありません。夜中に起きるのは、昼間の活動が十分でなかったから、また眠る前にテレビやスマホをみてしまったからなのです。また、熟睡感のない大きな理由は運動不足だと思います。眠れない理由がわかっていけば安心です。

何時間眠れば良いの？

私たちは何時間眠るのがベストなのでしょう？ 年齢が高くなるにつれ「寝つけない」「何度も目が覚める」「朝早く覚醒する」などに悩む人が増えてきます。睡眠時間には個人差があり、年齢によって必要な睡眠時間は変化しますが、65歳以上になると、6時間から5時間半程度。加齢とともに短く浅くなるのは、基礎代謝（筋肉量）の低下や日中の活動量が減ること、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌低下などが考えられます。

睡眠時間やリズムは人それぞれです。「朝起きたときに疲れがなく、昼間に普通に活動できていれば、あなたの睡眠は足りている」とお考えください。

テレビやスマホで不眠になることも

テレビやスマホを夜遅くまで見ていると眠れなくなり、途中で目の覚める原因になります。A夫さん（65歳）が、「寝つきが悪くいつも30分以上かかります。夜中に何度も起きてトイレに行きます。ぐっすり寝た気がしなくて、昼間も眠いです」と相談にいられました。寝る前の状況について聞いてみると、寝室でテレビを眠くなるまで見ているとのこと。そこで、9時以降は寝室を暗めにして、テレビを止めてラジオを聞くようにしてくださいとお願いしました。

1か月後、とても元気な表情で現れました。「寝ながらテレビを止めたところ、寝つきが良くなりました！15分くらいで眠れます。トイレにも一度も行きません。途中

で起きなくなったので、朝に熟睡感があります！昼間も眠くなくなりました。」

いまやテレビやスマホ、パソコンは私たちの暮らしと切り離せないものになっています。しかし夜に明るい画面に集中すると脳が興奮して眠気がなくなります。さらに、中途覚醒や熟睡感のなくなる原因になります。では、いつテレビやスマホを見ればよいのでしょうか。それは朝です！朝は、脳に刺激を与えると覚醒につながります。夜に脳に良くないことは、朝には脳を活性化するのに有効です。

眠りと嗜好品

眠れないときには寝酒を、逆に眠いときにはコーヒーを飲んで目覚ましとしている方が多いと思います。お酒やコーヒーは眠りにど

のように影響しているのでしょうか。

適量のアルコールは入眠を早め、深い睡眠を増加させます。しかし、代謝と排泄が早いいため、アルコールの血中濃度が低下する睡眠後半には、眠りが浅くなり中途覚醒が増えます。さらに、悪い夢を見ることが多くなり、交感神経活動が亢進して脈が速くなり、汗をかくたりします。このようにアルコールは睡眠を悪くしますので、睡眠薬代わりにはならないことを覚えておいてください。

E男さん（70歳）は毎朝、出勤するとコーヒーを飲むのが常でした。頭がすっきりするようで欠かせません。たまたま長い出張に出掛け、1週間ほどコーヒーを口にしませんでした。すると、不思議に寝つきが良くなり、朝の目覚めも良くなったのです。それ以来、朝の気つけのコーヒーは必要なくなりました。

コーヒーに含まれるカフェインは、脳血流を増やし代謝を高めるので、頭がすっきりしたように感じさせます。その作用機序は、脳が疲れてくると脳内にたまるアデノシン（睡眠物質のひとつ）が作用して眠気を引き起こす経路を力

フェインがブロックすることで覚醒させることにあります。そのため、カフェインを飲みすぎると、寝つきを悪くし、中途覚醒の原因となり、睡眠時間を短くします。嗜好品は適量であれば、生活を豊かにするのに役立ちますが、飲みすぎでは眠りを悪くしますので注意が必要です。

睡眠知識の重要性

わたしは、全国各地で睡眠の話をしていきます。睡眠についての知識を得ることで、睡眠の質が改善し心身に大きな改善が得られたとの話が多く寄せられます。

◆「コーヒーを飲む習慣をやめたことで、良く眠れるようになり、血圧が10mmHg以上も下がりました」

◆「早めに寝るようになって、夜の過食などの生活の乱れがなくなり、体重が減りました」

◆「寝酒をやめたことで、睡眠中の無呼吸やいびき、中途覚醒が改善し、気持ちよく朝目覚められるようになった」

◆「少し長く（30分程度）睡眠時間を増やただけで、朝寝坊や仕事

中の強い眠気がなくなり、ミスもなくなり快調です」

など、本当にさまざまな効果です。

このように、睡眠に関する知識を学ぶだけで確実に睡眠は改善されます。日本睡眠教育機構(<https://jjes.me/>)では、「睡眠健康指導士」の養成講座を開講し、よい眠りを広めるための人材を育成しています。また、睡眠に

ついてもっと知りたい方々のために、Web上に睡眠健康大学(<http://sleep-col.com/>)を開設しています。

「よい眠りで碧南市が元気になる」ように、ひとりでも多くの方々が正しく睡眠を理解し、健やかに眠っていただければ幸いです。



睡眠推進員の証

よい眠り 3つの習慣

- 1.早起きすると早寝が出来る
カーテンを10cm開けて眠るとよい目覚め
- 2.朝・昼をしっかり食べて夜は少なめ
夜遅い食事は肥満のもと
- 3.夜は暗くして快眠モード
明るい照明は寝つきを悪くする

～あなたの勇気と思いやり～ みなさんの善意の献血が貴い命を救います



【献血方法別の採血基準】

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	600mL以下(循環血液量の12%)	
年 齢	16歳～69歳※1	男性:17歳～69歳※1 女性:18歳～69歳※1	18歳～69歳※1	男性18歳～69歳※1 女性18歳～54歳
体 重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	12.0g/dL以上※3 (赤血球指数が標準域にある女性 性は、11.5 g/dL以上)	12.0g/dL以上
血小板数	－	－	－	15万/μL以上
1年※2に献血できる回数 (1年は52週として換算)	男性:6回以内 女性:4回以内	男性:3回以内 女性:2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
1年※2に献血できる 総献血量(1年は52 週として換算)	200mL献血と400mL献血を合わせて 男性:1,200mL以内 女性:800mL以内		－	－

献血にご協力いただける方の安全を第一として、国が定めた基準等により、医師が総合的に判断してお願いしています。

※1 65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

※2 期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

※3 愛知県赤十字血液センターでは、平成25年11月より当面の間、女性の方の血漿成分献血の場合、「ヘモグロビン値12.0g/dL以上を献血可とする」基準に変更しました。

また、現在、男性の方の全血献血(200mL献血)の場合は、「ヘモグロビン値13.0g/dL以上を献血可とする」、女性の方の全血献血(200mL献血)の場合は、「ヘモグロビン値12.5g/dL以上を献血可とする」基準でお願いしております。

◎200mL献血に関するお知らせ

医療機関からの依頼の約97%が400mL献血による血液製剤であり、200mL献血による血液製剤の依頼は約3%と大変少ない状況にあります。つきましては、200mL献血の必要量が県内各献血会場において確保できた場合には、200mL献血の受付を終了させていただくことがあります。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

【献血の間隔】

今回の献血 次回の献血	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血※4
200mL献血	男女とも4週間後の同じ 曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は16週間 後の同じ曜日から献血できます	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます	
400mL献血				
血漿成分献血		男女とも8週間後の同じ曜 日から献血できます		
血小板成分献血				

※4 血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には、次回までに4週間以上あけてください。

※愛知県赤十字血液センターのホームページより

令和元年度献血予定表

9月 6日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
11月10日(日)	臨海体育館 10:00～15:00
11月20日(水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00
1月18日(土)	碧南宮農センター 10:00～15:00
3月 6日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
3月18日(水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00

この予定は都合により変更されることがありますので、広報へきなどでご確認ください。

令和元年度！ 市民献血30回以上協力者！ ～感謝状贈呈者～

(五十音順)

江坂 純 (神有町) 鳥居 城 (半崎町)

小笠原 弘三 (志貴崎町) 服部 隆資 (鷺林町)

神原 仁 (春日町) 松崎 光宗 (宮後町)

杉浦 紀文 (堀方町)

鈴木 英和 (伏見町)

高橋 敏寿 (浅間町)

碧南市健康を守る会会報「すこやか碧南」は
碧南市のホームページからご覧いただけます。

すこやか碧南

検索 ←