

產業医大通信

U O E F

- ◆夏の睡眠術
- ◆夏バテ&夏の疲れを防ぐ 食事のポイント

産業医科大学通信

University of Occupational and Environmental Health, Japan

学校法人 産業医科大学 広報企画室 〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1 TEL 093-603-1611 (代表) https://www.uoeh-u.ac.jp/

2019年8月20日発行(隔月20日発行)



Contents

- ◆夏の睡眠術
- ◆夏バテ&夏の疲れを防ぐ 食事のポイント

報道機関で紹介された 産業医科大学(5/30~7/31)

Information

市民公開講座のご案内

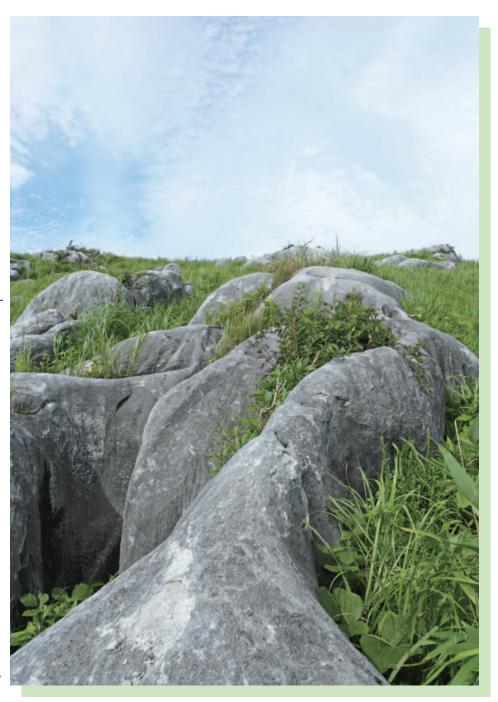
産業医科大学若松病院 産婦人科女性医師による外来を開始

産業医科大学若松病院市民公開講座のご案内

最新リニアック(放射線治療装置) 導入



産業医科大学 モバイルサイト こちらから! https://www.uoeh-u.ac.jp/







夏の睡眠術

第1生理学 准教授 丸, 川 崇

夏は、夜でも気温や湿度が高く、寝苦しく睡眠の質が低下する時期です。また、日照時間も長くなるため、夏は睡眠時間が短くなり、疲労が蓄積しやすくなります。暑い夏でも、日々の疲労を取り、しっかり体力を回復させるために、夏の睡眠のポイントについてアドバイスします。

<睡眠のポイントは「深部体温」>

人は一般的に、朝目覚め、昼は活動し、夜暗くなってから眠りにつくという約24時間のサーカディアンリズムを持って生きています。このリズムと同期して、体の深部体温(脳や体幹の温度)も昼に高くなり、夜寝る時に低くなるというリズムを持っています。夜、しっかりと深い睡眠をとるためには、深部体温のリズムを作って、昼に深部体温を上げ、夜寝るときに深部体温が下がるようにする必要があります。

それでは、夜寝るときに、効果的に深部体温を 下げるにはどうすれば良いでしょうか?

①お
 風呂やシャワーで温まり、手足の血行を良くする。

夏でも冷房などの影響によって、昼間に体が冷えていたり、手足の血行が悪くなっていることがあります。深部体温は、手足から熱を放散することによって効果的に下がります。入浴やシャワーによって、手足の血管を拡張させ末梢循環を良くして熱放散を促しましょう。

また、深部体温が下がる時に眠気が出てくると されています。お風呂やシャワーで、一度、体温 を上げると、効果的に深部体温が下がり眠気も出てきます。この眠気のタイミングを逃さないようにベッドに入ることで、スムーズに深い睡眠に入れます。ただし、寝る直前に熱いお風呂に入ると体温が下がらず、交感神経も興奮して逆効果になります。入浴のタイミングは、寝る90分前がベストです。

②睡眠ホルモン「メラトニン」を分泌させる。

夜になると、脳の松果体から「メラトニン」というホルモンが分泌されます。このメラトニンは、睡眠を導く効果があり睡眠ホルモンと言われますが、メラトニンには深部体温を低下させる効果があることも分かっています。このメラトニンを効果的に分泌させるためにはどうすれば良いでしょうか? [1] 朝日を浴びる。(目から光が入り13~15時間後にメラトニンの分泌が増えてくると言われています。) [2] 夜強い光を浴びない。(メラトニンの分泌は光によって抑制されるという特徴があります。)

せっかく夜間メラトニンが分泌されようとしていても、光を浴びてしまうと分泌が少なくなります。特に、ブルーライトは影響が大きいと言われていますので、夜間にパソコンやスマートフォンを見ることは睡眠にとって良くありません。寝る前30分はパソコン、スマホの画面を閉じてデジタルデトックスをして下さい。これだけでも、睡眠の質は良くなるはずです。

③寝室の温度を適度に保つ。

効果的に深部体温を下げるためには、寝室の温

度を「やや涼しい程度」にすることが大切です。暑いと熱が放散されず、不快感もあり、良い睡眠はとれません。また、寒すぎてもの血管が収縮するので、熱放散もうまくいかずに深い睡眠はとれません。



<具体的な寝室の温度管 理は?>







それでは、具体的に夏の寝室の温度管理はどの ようにすれば良いのでしょうか?これには、エア コン空調を上手く使うことがポイントです。

①寝る前にエアコンで部屋を冷やしておく。

一般に、夏の部屋の温度設定は「28℃」が推奨 されています。しかし、体感として28℃はやや暑 く感じる方が多いようです。寝室に入った時に涼 しいと感じる「26℃」程度にあらかじめ部屋を冷 やしておくと良いでしょう。

②2時間程度のタイマーをかけて寝る。

睡眠は、はじめの90分~120分で深い睡眠をと ることが大切です。この時間は「黄金の90分」と 言われることもあります。睡眠の初期に深い睡眠 が取れないと、全体の睡眠が浅く質が悪いものに なります。また、この最初の深い睡眠の時間に 「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモン は、成長だけでなく疲労回復や細胞修復などの役 割もあり、しっかりと深い睡眠をとることで成長

ホルモンが分泌され、疲労 回復に繋がります。眠り始 めの2時間程度はエアコン のタイマーを利用して、寝 室の温度をやや涼しいぐら いに保ち、黄金の90分で深 い睡眠が取れるようにしま しょう。

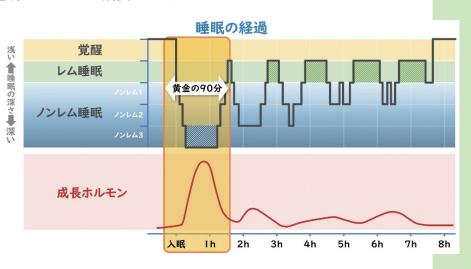
③朝方に部屋の温度を下げ 過ぎない。

エアコンをつけたまま寝 て、朝起きた時に体がダル かったという経験をした方 も多くいると思います。深 部体温は、朝方に向けて 徐々に上がっていき、起床 の準備をしています。ここ で体を冷やしすぎると、起 床時に体が重く、疲労感が 出てしまいます。もし、エ アコンをつけたままで寝る 場合は、設定温度を高めに しておくと良いでしょう。

この時に、除湿(ドライ)機能を使うと、体感温 度は下がるので、温度を高めに設定出来ます。ま た、裸やノースリーブではなく、体幹をしっかり 包む寝巻きを着ることも大切です。体幹はしっか り服を着ていても、熱は手足から放散されるの で、深部体温は適度に調節されます。夏風邪をひ かないためにも、体を冷やしすぎないようにしま しょう。

すこしの心がけで、毎日の睡眠は大きく変わり ます。暑い夏でも工夫して、快適に眠り、毎日元 気に過ごしましょう。

現在、産業医科大学は本田技研工業(株)と共 同で、労働者の睡眠改善とパフォーマンス向上プ ロジェクトを行っています。使用した画像は、同 プロジェクトでの睡眠教育動画から引用していま す。







夏バテ&夏の疲れを防ぐ食事のポイント

栄養部 太 田 紀 子

夏を迎え気温が上がる一方で食欲の方は下がっていくことってありませんか?

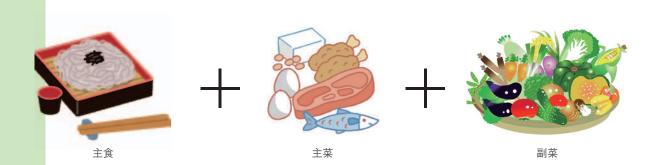
暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいがちです。そこで、食生活の面から夏バテ 予防対策を紹介します。

バランスのとれた食事でスタミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

①炭水化物ばかりの食事は控えましょう

食欲がないからといって、のど越しの良いそうめんや冷やしうどん等ばかり食べていたら、炭水化物に 偏った食事になりやすく、栄養のバランスがくずれがちです。

不足しやすいたんぱく質や汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るように心が けましょう。



②疲労回復に有効な栄養素「ビタミンB1」を積極的に摂取しましょう

炭水化物に含まれる糖質は、主にビタミンB群の助けをかりて、身体を動かすエネルギーを作り出すことができますが、炭水化物ばかりの食事をしていたら、ビタミンが不足してしまうため、エネルギー不足となり、夏バテへとつながっていきます。

また、暑い時はアイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などを摂取することが多くなりがちです。これらはたくさんの砂糖が含まれているものが多く、摂り過ぎると血糖値の急激な上昇によって空腹感が満たされ、「食欲がわかない」原因になったり、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB」を消耗してしまうことになります。

特に40代以降の女性は、基礎代謝の低下や女性ホルモンの乱れなどが影響して、疲れやすく太りやすくなる傾向にあります。代謝のよい身体を保つためにもビタミンB1を多く含む食材を積極的にとるように心がけましょう。

<ビタミンB₁を多く含む食品>







③お酒を飲む人ほどビタミンB1と水分補給が必要です

アルコールが体に入ると糖質に変わるため、アルコールを摂りすぎると代謝するためにビタミンB₁が必 要となります。お酒を飲む際には飲み過ぎに気をつけて、ビタミンB1を多く含む食材をお酒のお供にする とよいでしょう。例えば枝豆にもビタミンB₁が比較的多く含まれています。

また、アルコールは利尿作用があるため、脱水の原因になるおそれがあるので、飲んだ後の水分補給は しっかり行いましょう。

④ビタミンB1とアリシンやクエン酸を一緒に摂ると効果を上げてくれます

アリシンはビタミンB₁の吸収を高め、その効果を持続させる働きがあります。 また、クエン酸には疲労物質を分解して体の外へ排出する効果があります。

〈アリシン〉



⑤旬の夏野菜や香辛料等を上手に活用しましょう

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜には、ビタミン・ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。またオ クラや山芋などのネバネバ野菜は、胃の粘膜の保護や弱った胃腸を守ったり、たんぱく質の消化吸収を助 ける働きがあります。

料理のアクセントにシソやみょうがなどの香味野菜や、柑橘類、香辛料など上手に使用すると食欲を増 進させ、消化も促進するので活用してみてはいかがでしょうか。

報道機関で紹介された産業医科大学



本学ホームページにも最新情報を掲載しています。「産業医大 報道」で検索してください。(TOP→報道機関への出演・掲載)

〈5月30日(木)~7月31日(水)〉 (広告、開催案内等の記事除く)

日時	媒体	名	内容	所属	氏 名	
5月30日休)	読 売	新聞	エックス線使用 白内障恐れ 医師の被曝 進まぬ対策 記事中の研究班と して	産業・地域看護学	欅田 尚樹	
6月2日(日)	京 都	新聞	受動喫煙防ぐ意義考える 対策強化の全面施行を前に京都で催しでの講 演	健康開発科学	大和 浩	
6月5日(水)	読 売	新 間	すこやかカフェ 健康診断 生活習慣に向き合う好機	保健センター	立石 清一郎	
6月11日(火) 6月17日(月)	読 売 西 日 本	新聞	北九州市民陸上競技 地区大学体育大会 女子総合優勝	産業医科大	学	
6月12日(水)	産 経	新聞	「6月病」新入社員は要注意 業務本格化、軌道乗れず 記事中のコメント	精神保健学	廣尚典	
6月18日(火)	読 売	新聞	「医学部合格率」の記事中で本学の男女別合格 率の掲載	産業医科大	·学	
6月20日(木)	北海道	新聞	改正健康増進法 来月から一部施行 広がる受動喫煙対策 記事中のコメント	健康開発科学	大和 浩	
6月21日惍	朝日(山口	新聞	改正健康増進法が来月一部施行 「敷地内禁煙」4市町のみ 記事中のコメント	健康開発科学	大和 浩	
6月25日(火)	毎日	新聞	自分らしい最後考えて ACPテーマに講座 記事中のコメント	救急医学	真弓 俊彦	
6月28日金	中 国	新聞	半数の大学 喫煙所残す 改正健康増進法 来月施行 記事中のコメン ト	健康開発科学	大和 浩	
7月1日(月)	朝日	新聞	愛煙家野外に大移動? 役所や病院で敷地内禁煙 懸念も 改正法 きょうから一部施行 記事中のコメ ント	健康開発科学	大和浩	
7月1日(月)	朝日新聞	(東京版)	喫煙者締め出され…周辺懸念 役所・病院 きょうから敷地内禁煙 記事中の コメント	健康開発科学	大和 浩	
7月6日生	毎日		議会屋内禁煙 18 都府県 記事中のコメント	健康開発科学	大和 浩	
7月7日(日) 17:25~17:30	FBS 福 同 市 政 テ		STOP!受動喫煙	健康開発科学	大和 浩	
7月8日(月) 13:55~15:50	RKB 毎 E	3 放 送 テレビ ₋	蚊の最新対策法! ~その発生源と蚊に刺されない裏ワザ公開~	非常勤講師 (免疫学·寄生虫学)	荻野 和正	
7月9日発行 (7月21日号)	サンデ	一 毎 日	命を救う「熱中症」対策 記事中のコメント	産業保健管理学	堀江 正知	
7月17日(水)	読 売	新聞		産業医科大学病院		
7月17日(水)	読 売	新聞		産業医科大学	病院	
7月17日(水)	日 本 経 (東 京 日 本 経	版	増える野外喫煙所 役所や病院…屋内原則禁煙で 記事中のコメ	健康開発科学	大和 浩	
7月29日(月)	(タ	刊)				
7月17日(水)	産経(大阪	版	学校や行政機関 今月から屋内全面禁煙 外の喫煙所 近隣と対立 記事中のコメント	健康開発科学	大和 浩	
7月20日生) 11:40~12:00			加熱式タバコと健康 番組内の画像提供	健康開発科学	大和 浩	
7月29日(月)	日本経	済 新 畳		産業医科大学病院		
7月31日(水)	西日本	新聞	産業医資格取得へ 1,000 人参加 産業医科大が研修会	産業医科大	学	



令和元年度 市民公開講座のご案内・若松病院 産婦人科女性医師による 外来を開始・産業医科大学若松病院市民公開講座のご案内

10.5 令和元年度 市民公開講座のご案内

市民公開講座を次のとおり開催いたしますので、ご案内いたします。

1 日 時:10月5日(土) 13:20~15:15

2 場 所: ラマツィーニホール 小ホール3 参加費: 無料(事前申込不要)

4 テーマ:命を守る、全うする

●心臓弁膜症に対する外科治療の現況

心臓血管外科学 西村 陽介 教授(13:25~14:15)

●救急車を呼ぶ前に行うこと…(アドバンスドケアプランニングについて)

病院 救急科 真弓 俊彦 教授 (14:25~15:15)

5 問合せ先: TEL 093-603-1611

産業医科大学学会(内線 2170) 産業医科大学病院 がんセンター(内線 4125、5542)

※詳細につきましては、産業医科大学病院ホームページをご覧ください。

7.1 若松病院 産婦人科女性医師による外来を開始

産業医科大学若松病院産婦人科は、骨盤臓器脱へのメッシュ手術や 腹腔鏡手術、卵巣腫瘍・子宮内膜症・子宮筋腫などの良性疾患への腹 腔鏡手術・子宮鏡手術、性感染症の診断・治療を専門的に行っていま す。

「婦人科の診察は、できたら女性の先生がいいな」という患者さんからの声を多く頂き、2019年7月より火・木の午前中に女性医師による外来診療を開始しました。

「おりものが気になる」「これって更年期症状?」「生理不順や生理痛が辛い」などなどお困りの方はぜひ一度受診してみてください。

	月	火	水	木	金
午前	吉村 和晃	女医外来	吉村 和晃	女医外来	茗荷 舞
	不妊外来		不妊外来		庄 とも子
午後	吉村 和晃	_	吉村 和晃	_	茗荷 舞
	中島 大輔	_	中川 瞳	_	庄 とも子

紹介・初診・再診の方は毎日午前に受付しています。

- # 初診の方は、午前は11:00まで、午後は14:30までに受付してください。
- # 紹介状なしでも受診可能で、選定療養費は必要ありません。



他病院からの紹介状はいりません。

皆さんの日々の生活がより快適になるようにサポートさせていただきます。 女性医師が交代制で診療しますので、 診察医師指定のご希望には沿えないことと、毎回異なる医師が診療すること があります。ご了承ください。

8.29 産業医科大学若松病院市民公開講座のご案内

若松病院では、以下のスケジュールで、市民公開講座を開催する予定です。

開催日	担当部署	講演テーマ		講演者	時間	場所
8月29日 (木)	整形外科	まだ諦めないで! あなたの膝・股関節	医師	平野 文崇	10:00~11:00	赤崎市民センター (093-751-1900)

お申込み、お問合せは開催市民センターへご連絡ください。



最新リニアック(放射線治療装置)導入

最新リニアック(放射線治療装置)導入

当院では、これまでもリニアックによる放射線治療を 実施して参りましたが、令和元年7月1日から、新たに エレクタ社最上位機種である Versa HDを導入し治 療を開始しました。

今回の最新機種の導入により、強度変調放射線治療 (Intensity Modulated Radiation Therapy: IMRT) という、コンピュータの助けを借りて正常組織の照射線 量を抑えつつ腫瘍部分に放射線を集中して照射できる画 期的な照射技術が、従前より多く実施できることとなり ました。

今後も、より質の高い安全な放射線治療を提供できる よう努めて参ります。



【Versa HDの特長】

- ・照射が困難な呼吸や消化活動による動きのある部位に対しても高精度かつ高い線量を照射可能(FFF(フ ラットニングフィルタフリー)技術搭載)
- ・今まで時間のかかっていたIMRT(強度変調放射線治療)治療においてもVMAT(強度変調回転放射線治 療)が可能で治療時間の短縮が可能
- ・照射中にCT画像を同時に収集可能となっており、治療前に計画した治療計画通りに照射しているかの確認が 容易に可能となり高い安全性
- ・患者さんの情報や治療スケジュールをはじめとする放射線治療に関わるあらゆるデータや、治療部門の業務 進捗記録や照射レポートの出力などの効率化により治療件数の増加
- ・患者位置照合機能を有しており、被ばく無しで正確な位置照合ができ、かつ位置照合のためのマーキングが 不要となり、患者への侵襲の少ない治療が可能

南別館にかかる新聞広告の掲載

南別館(リニ<mark>アックセンター棟)</mark> 全面診療開始にあわせ、7月1日に 新聞広告を掲出しました。







(朝日新聞)

(読売新聞)

本誌にかかるご意見等につきましては、uoehnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp までお寄せください。 「産業医大通信」は産業医科大学 web サイトでもご覧いただくことができます。 次号は2019年10月発行予定です。(本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。)