

ドクターがパパの健康にアドバイス!

PAPA'S Clinic

「寝るまも惜しんで頑張っているのに、なかなかうまくいかない…」そんな経験はありませんか? 栄養のある食事と同じように、実は睡眠は、思いのほかからだ心、頭の働きに直結しています。よい睡眠であなたの仕事の効率も、今よりきっと上がりますよ!

PROFILE

柳原 万里子 (やなぎはら まりこ)

医学博士、日本睡眠学会常務顧問、睡眠総合ケアクリニック代々木に勤務。公益財団法人神経研究所、東京医科大学脳神経学講座に所属。睡眠障害呼吸器治療をはじめ、加齢障害全般について幅広く診察している。

〈時間がない人こそ、睡眠を味方につけて〉

睡眠と幸せと頭の回転

睡眠には「健康なからだをつくる」「心を強くする」「頭の回転をよくする」「記憶を整理する」といった4つの役割があります。睡眠不足になると免疫力が落ち、感染に弱くなり、体調をくずしがちになります。疲れもたまります。睡眠不足はうつ病の発症リスクも上げます。イライラしたりささいなことで深く傷ついたりしては、楽しい毎日は送れません。

働くパパ世代にとって気になる「頭の回転」についてはどうでしょうか。米国のNational Sleep Foundationの推奨する30~40代に必要な睡眠時間は7~9時間。6時間未満はアウトです。ある睡眠不足の実験で、6時間睡眠を2週間続けた場合、血圧の自覚は少ないにもかかわらず徹夜明けの昼間と同水準に判断力や注意力が落ちることがわかりました。日本では6時間くらいの人には珍しくないかもしれませんが、世界から見ると自ら睡眠不足の実験をしているようなもの。これでは本来の頭の回転は発揮できません。また、われわれは睡眠中、1時間半~2時間ごとに夢を見ます。この夢を見ている時間に記憶の整理をしているといわれていますが、睡眠時間が短いと、この回数も減ってしまいます。

睡眠不足をためないために

とはいえ、忙しくてなかなか睡眠時間がとれないこともあるでしょう。そんな場合には、できるだけ計画的に睡眠不足を解消しながら、睡眠の質を高める工夫をしましょう。

長期間にわたって忙しい方には「睡眠を優先する曜日」を決めることをおすすめします。たとえば週の半ばの水曜日はその日だけでなければならない仕事や約束以外は入れない、早く帰宅して「早く寝る日」と決め、数ヶ月前から計画的に予定

を調整します。加えて週末にも長寝する日を作ると、睡眠不足のある程度カバーしやすくなります。

睡眠は質も大切

睡眠の質をよくするために、夜の過ごし方にも注目しましょう。眼を強くするアルコールは控える、夜はカフェイン入りの飲料を避け、特に就寝1時間前からは電子機器などのまぶしい光を避け、心身ともにリラックスすることを心がけましょう。就寝中の温度や湿度、音、寝具など、寝室の環境をこころよく整えることも役立ちます。いびきや呼吸の停止、睡眠中の異常な動きなど、眠りを妨げるような問題に家族が気づいていないかも確認してみましょう。

睡眠不足は肥満、高血圧、心血管疾患、糖尿病などの生活習慣病やがん、認知症のリスクも高めます。得る健康のためにも、今から睡眠を味方につけてみてくださいね。



産婦人科医からの
アドバイス!

ママの健康手帖

ずっと元気なママでいるために、知っておきたい自分のからだのこと。
毎号ママの関心の高いテーマをお届けします。

定期的な検診で予防! 女性特有のがん

日本の女性は年間約92,000人が乳がん、10,000人が子宮頸がんになるといわれています。元気に子育てをするため、ママ自身の健康を守るためにも定期的な検診は大切です。子連れOKの婦人科もあるので、一度相談してみてもいいでしょう。

乳がん検診は、できればマンモグラフィと超音波を

20~40代の女性にも多く見られる乳がん。早期発見できれば、約90%の方が治るといわれています。複数の検査を組み合わせることで発見率が1.5倍上がるといわれているので、可能であればマンモグラフィと超音波検査の両方を受けることをおすすめします。

産後の乳がんは悪性度が高いともいわれているので、授乳が終わったところに、一度乳がん検診を受けてみるというでしょう。また、ご家族に乳がんになった方がいる場合は、発症リスクが高いため、積極的に検診を受けると思います。授乳中でも相談すれば検査してくれる婦人科や乳癌外科もあるので、気になる方は探してみてください。

子宮頸がんと子宮体がんの違いを知らう

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスによる感染症で、子宮体がんは長いあいだ女性ホルモンの刺激を受けたことによってなる場合があります。子宮頸がんは主に性交渉で発生するウイルス感染症ですが、毎年子宮がん検診を受けていれば早期発見が可能になります。また、子宮頸がんワクチンを接種するのも有効です。海外では子宮頸がんワクチンの接種はスタンダードで、子宮頸がんはほとんど見られなくなっています。3回接種が必要ですが、効果は20年程度持続するといわれています。子宮頸がんを予防できる唯一のワクチンとなっています。

子宮体がんは、40~50代のお子さんの人数が少ない方、お子さんがいない方に多いといわれています。子宮体がんと乳がんは、比較的ダブルがん(一度に2つのがんが見つかること)が起こりやすいです。出産直後はかかりにくいといわれているので、産後4~5年以降不正出血がある場合は、子宮体がん検診を受けてみてください。

早期発見が難しい卵巣がん

卵巣がんは症状があまり見られず、違和感も感じづらいため、見つけにくいといわれています。進行すると抗がん剤での治療が必要なため、卵巣がんこそ、片方の卵巣を切除しもう片方の卵巣を温存できるような早期発見することが重要になります。子宮頸がんや子宮体がんの検診といっしょに、超音波検査で卵巣が大きくなっていないか、卵巣腫瘍になっていないかなども診てもらいたいと思います。

PROFILE

海老根 真由美 (えびね まゆみ)

埼玉医科大学大学院修了。医学博士。埼玉医科大学総合医療センターの総合産婦科母体センターで産科副院長に就任。2004年には同センター母体胎児部門病棟棟長に就任。2013年に「白金高輪海老根ウィメンズクリニック」を開業。2児の母として、医師として、産後のメンタルヘルスケアにも注力している。

