

# 睡眠力を養うために必要なこと

平成31年2月16日(土)に、第1回健康づくりセミナーをとやま健診プラザにて開催しました(参加者23名)。雨晴クリニックの坪田聡先生をお招きし、「睡眠力を養うために必要なこと」と題して、睡眠について実践を交えてお話をいただきました。

## 睡眠と健康

日本人の平均睡眠時間は男女ともおよそ7時間前後で推移しています。睡眠時間は死亡の危険率とも大きな関係があり、睡眠時間は少なすぎても多すぎても死亡率が上昇します。睡眠の質や量が悪くなるなどのような弊害が起ころるのでしようか。睡眠が悪化すると、肥満、糖尿病、高血圧等の生活習慣病や、乳がんや前立腺がん、大腸がんの発症率が上昇することも分かっています。実際、自殺者が3万人を超えた2009年から内閣府で「睡眠キャンペーン」を実施し睡眠について啓発活動を行ったところ、2012年には自殺者は2万8千人にまで減少しています。うつ病の約9割は不眠傾向にあるとも言われており、うつ病の発症を予防するためにも睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めることは非常に大切です。実際、睡眠の質を高めることによって、記憶力や運動能力、学業成績の向上にも繋がるということが分かります。睡眠障害による損失は、実に男性で26万円/年、女性で14万円/年のにのびります。



## 快眠のアイデア

- ① 1日に1万歩歩く
- ② 日中、眠気がある場合は、午後3時まで10分程度の昼寝をする
- ③ 夕方軽い運動をする
- ④ 夕食は眠る3時間前までにとる
- ⑤ カフェインは夕食時までにとる
- ⑥ 眠る1〜2時間前までに入浴をする
- ⑦ テレビ、PC、ゲーム等は眠る1時間前までに済ませる
- ⑧ お酒は就寝3時間前までに飲む
- ⑨ 寝室の環境は室温16〜26度、湿度は50%前後を保つ
- ⑩ 寝室は暗く静かな環境を保つ(真っ暗な豆電球程度、40デシベルの静けさ)
- ⑪ 眠くなつてから床につく
- ⑫ 起床時刻を自分で覚える(自己覚醒法)
- ⑬ 睡眠が思うようにとれない場合でも悩まない
- ⑭ 休日でも平日+2時間以内の睡眠時間を確保し、ブルーマンデーを避ける
- ⑮ 朝の光を浴びて、体内時計をリセットする
- ⑯ 朝食を忘れずにとる



▼実践：玄関マット枕作製  
枕は寝ている時に、身体に負担をかけずスムーズな寝返りを打つために重要です。羽毛やそばがら、低反発は柔らかく形が均一でないため、寝返りがしづらくなる可能性があります。理想的な枕は、玄関マット、タオルケット、バスタオルを重ねることで手軽につくることができます。  
玄関マットは、最初にZ折りにします。その上にタオルケットを縦に2つ折、横に2つ折、Zに3つ折をして重ねます。自分で楽に寝返りができる高さまで調整していきます。



◆ ◆ ◆  
セミナーでは2名の方に実際に「玄関マット枕」を試していただきました。枕が変わることで寝返りのしやすさを実感し、参加者からはぜひ自宅でもやってみようという意見が寄せられました。快適な睡眠のために今日から実践できることを分かりやすく学ぶことができ、参加者の皆様からは大変好評をいただきました。

# 富山県における心房細動の研究

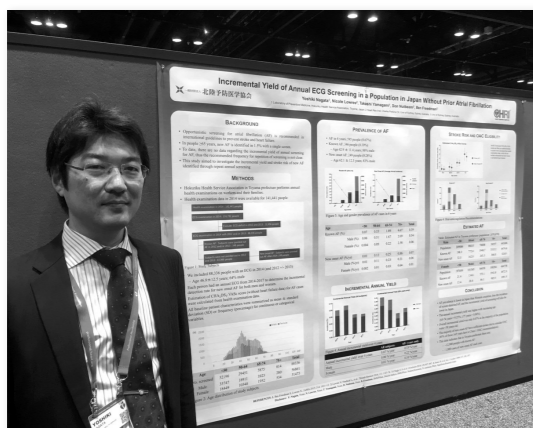
(第91回アメリカ心臓協会学術集会発表)

北陸予防医学協会 千代田循環器内科クリニック 院長 永田 義毅



2018年11月、アメリカ、シカゴにおいて第91回アメリカ心臓協会学術集会が開催され、北陸予防医学協会における研究成果を発表してきました。

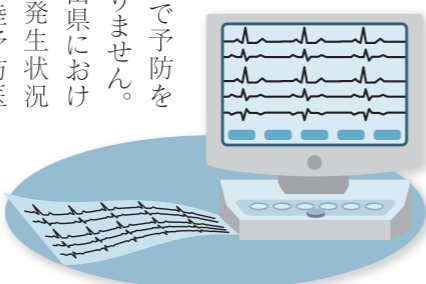
アメリカ心臓協会(American Heart Association: 通称 AHA)は心血管障害、脳卒中の研究および心臓病教育に関する世界的情報発信団体です。毎年11月に開催される学術集会において、最新の研究結果や国際ガイドラインが発表されます。世界中の心血管疾患の権威たちによるプレゼンテーションや議論を通じて最新の技術や情報を得ることができ、循環器領域では、世界最高レベルの学会です。研究発表は世界的に質が高く、採択されて発表の機会を得ることが最も難しい学会でもあります(採択率は3割くらい)。日本の医学研究やガイドラインにも大きな影響を及ぼすため、日本人の医師も多数参加します。



今年の世界100カ国以上から14,000人の参加者が訪れました。世界中から応募された演題の中から、約4,000題が選ばれました。北陸予防医学協会においては、初めての国際学会での発表です。

研究したテーマは、「心房細動」です。心房細動は、左心房が痙攣するように収縮する不整脈です。血液の流れが悪くなり、心臓の中で渦を巻くように溜まるため、血栓(血液のかたまり)ができやすくなります。この血栓が脳に運ばれ、脳の血管をつまらせると脳梗塞になります。これを「心原性脳塞栓症」といいます。心原性脳塞栓症は、大きな脳梗塞を起こすため、半身が麻痺し重症化しやすく、回復は望めません。心房細動は、心原性脳塞栓症の

危険性を3〜5倍高くします。脳に血栓がつまってしまうのは手遅れなので、心房細動を指摘された段階で予防を始めなくてはなりません。私たちは、富山県における「心房細動」の発生状況を調べました。北陸予防医学協会の健康診断で記録した心電図約11万人分を解析した結果、600人弱の心房細動がみつかりました。特に65歳以上の男性、75歳以上の女性での増加が著しく、この年齢層での心電図検査の重要性が確認されました。富山県の人口分布から算出すると、推定13,000人の心房細動患者がいることとなります。さらに計算すると日本には、心房細動患者が約130万人いると考えられます。将来、このうち何人かが脳塞栓を発生して、寝たきりになったり、認知症になるのです。毎年、心電図検査を受けて不整脈がでないか確認することが予防の第一歩です。



◆ ◆ ◆  
今後も、脳卒中・循環器疾患の予防医学に関する研究成果を発表し、地域の健康に役立てていきたいと思っております。



## 平成30年度(第73回)

# 富山県医学会発表の報告

### 循環器内科専門クリニックの特徴と看護師の取り組み

発表者 千代田循環器内科クリニック 看護師 石田 恵

千代田循環器内科クリニックは、循環器疾患および生活習慣病の専門的治療を行うことを目的としています。非侵襲的画像診断を積極的に取り入れて心臓血管疾患を評価し、糖尿病や高血圧などの改善に取り組んでいただけるよう支援いたします。

冠動脈疾患の早期発見・早期治療のためにMRIを活用しております。冠動脈MRAによって冠動脈を描出し、狭窄の評価を行うことができます。放射線被曝や造影剤を使用しないことからスクリーニング検査として有用であると考えています。また、動脈硬化は血管内皮機能障害から始まることが知られています。血管内皮機能を評価するFMD(血流依存性血管拡張反応)の低下は、心血管イベントリスクを高めることが知られています。FMDは、結果を理解しやすく治療への意欲向上に効果があります。これらの検査により評価した心臓血管疾患と生活習慣病の結果に応じて、管理栄養士による栄養指導を受けていただいております。

当クリニックでは、一人でも多くの患者さんに最良の循環器予防医療と看護を提供することを目指しています。循環器疾患の発症や重症化を防ぐことにより少子高齢化社会における社会福祉健全化にも貢献したいと考えています。

### 非造影1.5T MRIによる心臓検査の臨床活用の経験

発表者 とやま健診プラザ 健康増進科 診療放射線技師 谷川 奈巳

急性心筋梗塞は日本において年間約6万件発生しており、その約8%が入院中に死亡しています。心筋梗塞を起こす人の6割には前触れになる症状はありません。症状がない段階で心疾患の徴候を見つけることが重要です。

とやま健診プラザには千代田循環器内科クリニックを併設しており、心臓MRI検査を臨床活用しています。当施設は1.5T(テスラ)装置(キャノンメディカルシステムズ株式会社 Vantage Orian)を導入しました。造影剤を使用せずに高血液信号が得られ、冠動脈を描出できます。放射線被曝のない心臓MRIは非侵襲的に冠動脈狭窄を早期発見することが可能です。心臓MRIで冠動脈に異常が見られない場合、急性心筋梗塞を発症するリスクは低いとされています。

非造影心臓MRIは冠動脈病変のスクリーニング検査として適した検査方法です。心疾患徴候がある方、心疾患リスクを保有する生活習慣病の方には心臓MRI検査を受けることをお勧めします。

### 無症候性心筋虚血患者が労災二次健診で異常発覚し、早期治療につなげることができた事例

発表者 千代田循環器内科クリニック 看護師 鳥越 亮子

労災二次健診による受診を契機に心臓MRIによって無症候性心筋虚血を早期に発見し、再発予防のための生活習慣の指導を実施した事例を経験したのでご報告させていただきます。

症例は60歳代男性。労災二次健診の結果、冠動脈疾患が強く疑われました。当院にて冠動脈MRAの結果、冠動脈に動脈硬化を認めました。総合病院に紹介し無症候性冠動脈狭窄が確認され、冠動脈インターベンションが施行されました。術後、当院を受診され冠動脈疾患発症を予防するために運動習慣や、食生活、生活習慣の改善に取り組み、継続できるよう看護師としてアドバイスを行いました。心臓画像診断を用いて冠動脈疾患の状態を理解してもらうことによって、行動変容につなげることができました。本症例を通じて、心筋梗塞を予防するために適切な看護を提供し、地域医療に貢献していきたいと感じました。

### ピロリ菌感染を考慮した胃X線検診の背景粘膜診断について

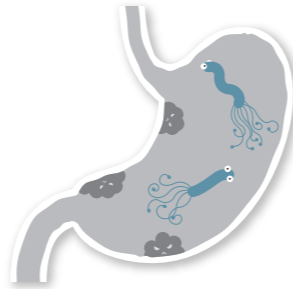
—「胃X線検診のための読影判定区分」のカテゴリー2をどのように受診者につたえるか—

発表者 医療技術部 診療放射線技師 田中 孝憲

平成31年1月27日に富山県医師会館で開催された、平成30年度富山県医学会にて、「ピロリ菌感染を考慮した胃X線検診の背景粘膜診断について」の題目でポスターセッションを行ってきました。胃X線検診(バリウム検査)を受診し、ピロリ菌感染胃炎による胃がんのリスクが高いと診断され、「次回内視鏡検査を勧めます」の結果を受けた方が、翌年の内視鏡検査で胃がんが発見された症例を提示してきました。

胃がんの発生はピロリ菌の感染、それによって起こる慢性萎縮性胃炎が密接にかかわっております。よって当協会では胃X線検診を胃がん検診であるとともにピロリ菌感染胃炎検診と認識し、感染の有無と萎縮性胃炎の程度を考慮し、撮影、背景粘膜診断を行っております。

胃X線検診を受診しピロリ菌感染が疑われ、胃がんのリスクが高く、「次回内視鏡検査を勧めます」の結果を受けた方は、次回の検診時は内視鏡検査を選択することをお勧めします。



### 第47回日本総合健診医学会での発表について

発表者 北陸予防医学協会 施設長 管理医師 山上孝司

平成31年2月1日、2日に新横浜プリンスホテルで開催された第47回日本総合健診医学会で、「既往歴情報による循環器疾患および糖尿病の年代別既往者割合と罹患率の算出の試み」という演題で発表いたしました。これは、定期健診の既往歴と現病歴から、高血圧、脳血管障害、心筋梗塞、脂質異常症、糖尿病の最近5年間の有病率と罹患率(正確には医療機関新規受診率)を求めたものです。年度別の既往者割合の変化としては、男女の60代の高血圧、男性の50代以上の脂質異常症、女性の60代以上の脂質異常症、男女の60代以上の糖尿病において、年度が進むにつれて割合が上昇していました。しかし、各疾患の罹患率は特に変化が見られなかったため、労働者の高齢化の影響と考えられました。

これらのデータを日本総合健診医学会が毎年実施している受診者統計のデータと比較したところ、5つの疾患のうち、脂質異常症で治療している割合が、富山県の場合は全国の約半分ということがわかり、今後の検討が必要と思われました。

### 職場の定期健康診断で風しんの抗体検査を受けることが可能になりました

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう。1962(昭和37)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、風しんの抗体検査および予防接種が原則無料となります。

風しんに感染すると、成人は小児に比べて症状が重くなる場合があります。また、電車や職場など人が集まる場所では多くの人に感染させる可能性があります。妊娠早期の妊婦さんに風しんを感染させると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。

対象の男性には、2019年4月以降、住民票のある自治体より受診のためのクーポン券が順次届きます。お住まいの自治体により事業の開始時期や対応が異なります。クーポン券が届いた方は、風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。

当協会でも受け入れ準備ができ次第、対応させていただきます。

参考：厚生労働省(ホームページ)「風しんについて」

