



しゅんみん あかつき

春眠時を覚えず



3月18日は春の「睡眠の日」です。「睡眠の日」は3月と9月の2回あり、2011年に精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の協力によって睡眠についての正しい知識の普及と健康増進を目的に制定されました。また、3月の第3金曜日は、世界睡眠医学協会によって「世界睡眠デー」に制定されているそうですよ。とても眠たい春ですが、良い睡眠時間を過ごせていますか？

健康な睡眠

みなさんの睡眠時間はどれくらいですか？健康に生きていくために大切な睡眠ですが、日本人の睡眠時間は「6時間以上～7時間未満」という人が最も多く、平均すると6時間半を切っているともいわれ、イギリスやフランスと比較すると、1時間ほど短いそうです。

「健康な睡眠」とは、ノンレム睡眠とレム睡眠を交互に繰り返す、明け方にレム睡眠を迎えて脳が自然と起きる準備をする、このようなリズムで行われるのが健康な良質の睡眠なんだそうです。ベッドに入ってから90分ほど、夢も見ないほど深く眠って（ノンレム睡眠）から、次に短くて浅いレム睡眠が来る、これを4～5回繰り返して朝を迎えるのが良いそうですよ。

平均睡眠時間

平均的な日本人の就寝時間は23時12分、起床時間は6時32分で、おおよそ7時間20分は眠っていることになります。この数字を見て、「あれ？意外と睡眠時間が取れているんだ」と思ったかも知れません。ところが世界に目を向けてみると、日本人の睡眠時間は短く、韓国に次いでワースト2位。また、短時間睡眠の割合は増加傾向にあるそうです。国の調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は、ここ15年ほどで増加しているそうです。では、都道府県によって睡眠時間には違いがあるのでしょうか。

睡眠時間 トップ5	
全国平均	7時間40分
1位 秋田県	8時間02分
2位 青森県	7時間59分
3位 山形県	7時間56分
4位 岩手県	7時間54分
5位 島根県	7時間53分

夜更かしランキング	
全国平均	23時12分
1位 京都府	23時34分
2位 東京都	23時32分
2位 大阪府	23時32分
4位 神奈川県	23時34分
5位 奈良県	23時21分

京都府民は夜更かしランキング1位！ちなみに睡眠時間は7時間40分で32位。全国平均と同じ睡眠時間のようです。（1日あたりの睡眠時間は10歳以上、土日を含む週全体の平均）

ショート？ロング？

人によってベストの睡眠時間は異なります。6時間未満の短眠者をショートスリーパーと呼び、10時間以上の長眠者をロングスリーパーと呼ぶそうです。ちなみに、睡眠時間が6～10時間の人はバリアブルスリーパーと呼ばれており、日本人全体の80～90%が当たるそうです。

ナポレオンの睡眠時間はわずか3時間、発明王エジソンは4時間という話は有名です。現代人では、マイクロソフト創業者ビル・ゲイツや、アメリカ合衆国元大統領ドナルド・トランプも、1日数時間の睡眠、イギリス元首相のサッチャーは4時間なんだそうです。

一方で、相対性理論で有名なアインシュタインの睡眠時間は10時間と長く、「9時間以下しか睡眠できなかった日は頭が冴えない」と周囲に漏らしていたそうです。また、ノーベル物理学賞受賞者の小柴昌俊博士は、平均睡眠時間が11時間と、かなりのロングスリーパーです。

人並み以上に優れた創造力や頭脳、行動力を発揮するために、長時間の睡眠が必要ということでもなく、それぞれ自分なりの睡眠時間の基準をもっていただようです。自身の睡眠体質を無理に変えようとせず、自分に合った睡眠時間を見つけ出すと、日中のパフォーマンスが向上するようですね。

睡眠の質を上げる

睡眠で一番大事なものは、入眠時の深い睡眠。深いノンレム睡眠中に出る成長ホルモンが、新陳代謝を促進し、体の修復を行い美容やアンチエイジングにも役立つそうです。深い睡眠は、眠気や疲労からの解放、免疫力の増強、老廃物の代謝にも深く関わっているそうです。最初の深いノンレム睡眠を90分程度確保できれば、睡眠の重要なミッションはほとんど確保できるそうですよ。

質の良い睡眠の作り方は、クールダウンとルーティンが大事なんだそうです。睡眠という完全に運動レベルが0な状態に至る前には、次第に運動量を下げてやると、副交感神経がリラックス状態になるそうです。寝る前は静かに過ごしたり、毎日の生活リズムを整えてあげると、よく眠れるようになるみたいですよ。

漢字しりとり迷路 挑戦してみよう！

2月号こたえ

スタート

盗	徹	地	方	夜
撮	影	国	眼	紙
手	絵	中	的	風
紙	酒	屋	望	船
芝	居	根	絶	頭

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

日	東	風	電	波
没	耳	力	発	動
落	馬	望	質	物
量	無	慨	感	希
販	売	上	高	貴

こたえ
希望

日没 → 没落 → 落馬 → 馬耳東風 → 風力発電 → 電波 → 波動 → 動物 → 物質 → 質感 → 感慨無量 → 量販 → 販売 → 売上高 → 高貴

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

アスパラとまいたけの レモンバターソテー

❖材料❖ (2人分)

まいたけ	100g
アスパラガス	3本
バター	大さじ1
レモン	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々

- ① まいたけはほぐす。アスパラガスは根元の1cmを切り落とし、根元10cmほどピーラーでむき、斜め3cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ温め、アスパラガスを入れ1分ほど中火で炒める。まいたけ、塩を入れ炒める。
- ③ しんなりしたらレモンを回しかけ、全体を混ぜたらお皿に盛り、黒こしょうをかけたら完成です。



「くめぐみ」のつぶやき...

あたたかくなると日も長くなり、よい季節になりましたね。いやな季節でもあります。目は痒いし、鼻はムズムズしてくしゃみが出るし、顔も痒いのでお肌も大変です。20歳から症状が出てもう十年... 今年年のせいかな少しマシになつてきているようですが... やはり辛いものがあります。

でも春はお花見季節です。今年も桜を見て京都に行く計画をしています。天気が良ければいいのですが

またねですが山野草を育てるので、花を咲かせたくてするのが楽しみです。地味ですが、一つ一つ花を見るととても可愛いく、スムでみると美しく思えます。ツマターを押してしまいます。やはり暑い季節がやってくると思いがすがマスクをして春を満喫したいです。



社長よりひとこと

3月に入り春一番も吹き、4月中旬から5月のような夏日を記録する日も出てきました。流石の海は桜の開花も早くなりそうです。私の子どもの頃は、入学式の時期に桜が満開とかのイメージがありますが、年々開花が早まり、最近では3月中旬に満開となり入学式の頃にはお花が散ってしまってます。花見と言えば4月と言うのが印象的ですが、今の時代の花見は3月が普通みたいです。春は暖かくていい季節のはずですが、花粉症の人にとっては辛い季節なんですよね。今年花粉が多く、私も目が痒いです。しかし花粉症？認めないけど！ 加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株) ホームページは
こちら↓



0120-24-1900

ホームページ

か と けん ホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

