

JADPA



NPO法人日本アトピー協会



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052 Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 秋の夜長『睡眠』を考える P1~P5
 - ◆ 人は、なぜ眠くなるのか? P1
 - ◆ 睡眠と生活習慣病 P2
 - ◆ 睡眠に関する調査結果 P2
 - ◆ アトピー性皮膚炎と睡眠 P4
 - ◆ 「眠れない」時には? P5
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第69回 P3
- ◆ ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です P6 (フリーアナウンサー関根友実さん・第63回)
- ◆ 大阪はびきの医療センターの P6 食物アレルギー料理教室レシピ集-16
- ◆ スキンケア商品「スターターセット」プレゼント!! P7
- ◆ ATOPICS P8 第7回夏季研修会 『栄養士のための大阪食物アレルギー研究会』参加聴講 第7回「ぼうさいこくたい2022」開催のお知らせ ブックレビュー

秋の夜長『睡眠』を考える

ヒトは、なぜ眠るのでしょか?過去にアメリカで17歳の高校生が264時間12分の断眠の新記録を樹立したそうです。1日3時間しか眠らなかつたとされるナポレオン、反対にアインシュタインは10時間以上眠つたと言われているそうです。布団に入ると痒みがモゾモゾ。なかなか眠れませんが、1日24時間の1/3近くを占める睡眠について考えてみました。

人は、なぜ眠くなる?

人や動物の睡眠

人はなぜ眠くなるのでしょうか。眠気の正体は、脳内にある80種類人のタンパク質の化学変化だそうです。

また、人はなぜ毎晩眠る必要があるのでしょうか。愚問のように感じますが、なんとその理由はまだ厳密にはわかっていないそうです。ただ、睡眠がホルモンのバランスから免疫による体の保護に至るまで、体の様々な機能に影響を及ぼすことは明らかになってきたそうです。夜になると眠くなるのは、体内にある時計が指示を出しており、人は概日リズムと呼ばれる約24時間の日周サイクルで活動しています。

しかし、現代では夜間の照明や夜更かしの生活などによって自然な眠りが妨げられることで、様々な悪影響が出ることが近年の研究からわかってきました。海外旅行の時差ボケや白夜をご経験された方は、睡眠サイクルの影響を感じられたかもしれません。

哺乳類の中でもよく眠るのは、ナマケモノやアルマジロの仲間で、1日に18~20時間も眠っています。一方、短時間しか眠らないのは草食

動物で、馬や牛の睡眠時間は1日にわずか2~3時間とのこと。野生の草食動物は肉食動物に狙われやすいので、ゆっくりと眠ることが出来ないためだそうです。ただ、1日2~3時間しか眠らない草食動物も、襲われる心配がない時に「うとうと状態」で睡眠を補っています。他にも、細切れに眠る動物もいれば、イルカや鳥のなかには左右の脳を交互に休ませて眠るそうで驚きます。

寝ないとどうなる?

睡眠は、クラゲ、線虫、魚、トカゲ、鳥、ネズミ、そして人間まで多くの動物がとります。

古くから、動物や人の睡眠の役割を見つけ出そうと断眠実験が行われてきました。動物の断眠実験では動物を眠らせないようにすると食事の量は増えるのに体重は減少し、体温が低下し、体毛が抜け落ちて皮膚に潰瘍などを生じて数週間で死んでしまいました。

それでは、人でも睡眠をとらないと死んでしまうのでしょうか。1959年に小児麻痺救済の募金集めのために200時間にわたって一切の睡眠をとらなかつた人、そして先程の17歳の高校生も断眠が原因で死んでいません。また、大きな身体的問題もありませんでしたが、4日目頃から集中力の低下や幻覚、猜疑心など精神的な変調がみられたとのこと。

また、別のラボで行われた研究でも、断眠3~4日目になると被験者に錯覚や幻覚が生じたことが報告されており、2晩以上完全な徹夜を続けると、身体的に大きな問題はなくても精神的にはかなり危険な状態に陥るとされています。

なお現在、ギネスブックでは健康に対する影響が大きいことから断

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(*)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

*H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
 メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)
 お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにしてすみじかお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

眠の世界記録は認めていないそうです。やはり睡眠をとらないことは非常に危険であることは間違いありません。

睡眠の「量・質・リズム」

青山・表参道睡眠ストレスクリニック院長の中村真樹先生によると、「睡眠には、記憶の整理のほか、脳や体の疲れをとり、体の成長を促し、傷ついた細胞を修復するという大切な役割があります」と記されています。

睡眠にはサイクルがあり、脳を休める“ノンレム睡眠”と、夢を見る浅い睡眠の“レム睡眠”とが約90分周期で繰り返されます。さらに、ノンレム睡眠の中にも非常に深い眠りと比較的浅い眠りがありますが、深いノンレム睡眠時は、脳の疲労が回復されるとともに、筋肉や骨を発達させたり傷の修復を促したりする成長ホルモンがさかんに分泌されています。

また、睡眠には3つの条件が揃うことが必要で、「十分な睡眠時間(量)」「安定した眠り(質)」「規則正しい睡眠(リズムまたはタイミング)」とされます。いずれか一つでも欠ければ睡眠は乱れ、健康に影響が出てくるとされています。

推奨される睡眠時間

全米睡眠財団が推奨する睡眠時間は年齢ごとに異なりますが、就学・労働世代の15～65歳では8時間前後の睡眠時間が理想的とされています。

子ども・大人・高齢者それぞれで推奨される睡眠時間	
年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後～3カ月)	14～17時間
乳児(4～11カ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間
思春期(14～17歳)	8～10時間
青年期(18～25歳)	7～9時間
壮年・中年期(26～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

安定した眠り(質)

良い睡眠のためには、「睡眠の質」も重要です。寝つきが悪い、夜中に度々目が覚めるという「不眠」や、寝ている間に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」、寝ている時に脚に不快感が生じる「むずむず脚症候群」といった病気が潜んでいると睡眠の質は低下します。

規則正しい睡眠(リズムまたはタイミング)

人間の体には、体温やホルモンの分泌、自律神経の働きを変動させて休息モードと活動モードを切り替え、体のリズムを作るシステムが備わっています。それを司るのが体内時計です。この体内時計は放っておくと24時間より少しだけ長いサイクルを刻むため、1日のサイクルとのずれが生じてしまいます。このずれをリセットするのが朝の光です。しかし、夜更かしなどで起床時間が遅くなってリセットのタイミングがずれると、睡眠と覚醒のリズムが乱れる「概日リズム睡眠障害」を起こします。コロナ禍では、こうしたリズムの乱れを起こす人が増えたそうです。

睡眠は全身のメンテナンスの時間です。睡眠時には、免疫機能を高める幾つかのサイトカインの分泌が促進されます。

また、風邪を引いた時や病気にかかった時にもこれらのサイトカインが分泌されることで眠気もたげられます。その理由は、睡眠によって病気の回復を早めるためだそうです。

そして、「病原体から身を守るためにも、睡眠はおろそかにできないのです」とまとめられています。

睡眠と生活習慣病

睡眠不足のリスク

厚生労働省の調査によれば、日本人の約4割の人で睡眠時間は6時間未満。さらに、5人に1人は「睡眠の質に満足できない」と感じているとのこと。

慢性的な寝不足や睡眠の乱れを招くと、様々な生活習慣病や循環器疾患、うつ、認知症、免疫力の低下のリスクを上げることがわかっています。また、日中の脳の働きや仕事の効率が低下して本末転倒にもなりかねません。

例えば睡眠時間が7～8時間だと、肥満、高血圧、脂質異常症リスクが低くなり、睡眠が短くなるほどこれらの病気のリスクが高まるという報告があります。また、睡眠を7～8時間とっている人と比較すると、5時間未満の睡眠の人は糖尿病リスクが2.5倍という報告もあります。

さらに、睡眠不足は免疫力にも影響を及ぼします。風邪をこじらせて肺炎になるリスクは、睡眠時間が5時間未満の人は8時間睡眠の人に比べて1.4倍という報告もあります。また、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染リスクでは、夜間の睡眠時間が1時間長い人では、COVID-19に感染するリスクが12%低く抑えられ、睡眠障害のチェックリストに3項目当てはまる人は、該当項目なしの人よりも感染危険度が88%高かったと報告されました。

さらに、睡眠時間の問題はワクチンの効力にも影響を及ぼすようです。インフルエンザワクチン接種後の抗体産生量を比較した研究では、睡眠時間が4時間の人は、8時間の人に比べて作られた抗体量が半分以下だったという気になる報告もあるようです。

「睡眠習慣」と「睡眠障害」

「睡眠習慣」とは、睡眠不足やシフトワークなどによる体内時計の問題、「睡眠障害」については睡眠時無呼吸症候群と不眠症などの問題があります。

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。

健康な人でも1日10時間たっぷり眠った日と比較して、寝不足(4時間睡眠)をたった二日間続けただけで食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進するために食欲が増大することがわかっています。

実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

「睡眠障害」もまた生活習慣病の発症に関わっています。以前から生活習慣病の患者さんでは睡眠時無呼吸症候群や不眠症の方が多いことが知られていました。その後の多くの研究によって、睡眠障害が生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させることや、その発症メカニズムが明らかになりつつあります。

例えば、睡眠時無呼吸症候群の患者さんでは高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害などにかかりやすくなるとされています。

また、慢性不眠症の患者さんでは、「交感神経の緊張」「糖質コルチコイド(血糖を上昇させる)の過剰分泌」「うつ状態による活動性の低下」など多くの生活習慣病リスクを抱えています。不眠症状のある人では良眠している人と比較して、糖尿病になるリスクが1.5倍～2倍になることが知られています。

睡眠に関する調査結果

平均睡眠時間と要因

「国民健康・栄養調査結果」厚生労働省・2019年によると、1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性は32.7%、

女性は36.2%。男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えています。

睡眠確保の妨げとなる点については、男女ともに20歳代で「就寝前に携帯電話やメール、ゲームなど(42.7%)」、30～40歳代男性では「仕事(30歳代:42.1%・40歳代:38.8%)」、30歳代女性では「育児(30.9%)」と回答した人の割合が最も高いとされていました。

睡眠の悩み

経済協力開発機構(OECD)の2021年度版調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分、OECD加盟33か国中で最下位に留まっています。

日本人、特に子どもたちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。とりわけ女性は家事や育児の負担が大きいと、男性よりもさらに睡眠時間が短く、平日・週末を問わず慢性的な寝不足状態にあると言えます。

抜粋した加盟国のうち、男性より女性の睡眠時間が短いのは日本だけのようです。

推奨睡眠時間	女性	男性
日本	7:33	7:52
スウェーデン	8:05	7:52
ノルウェイ	8:07	7:53
ドイツ	8:11	8:00
ベルギー	8:16	8:01
スロベニア	8:12	8:06
ハンガリー	8:18	8:08
イギリス	8:25	8:11
フィンランド	8:22	8:12
エストニア	8:23	8:22
フランス	8:38	8:24

※平成26年版厚生労働白書～健康・予防元年～

悩みの種類

また、「睡眠の悩み調査」では、「睡眠について悩みがある」と回答した人は、男性の場合50代で48%と最も高く、反対に女性は若年層の10代が66.3%と全性年代で最も多い結果となっていました。

悩みの種類については、10代・20代の女性は寝起きや寝つきの悩みが多く、「日中もだるい・眠い」「寝起きがすぐれない」「なかなか布団から出られない」が41～55.7%であった一方、40・50代

の男女では睡眠中の悩みが目立ち、「夜中にトイレに行きたくなる」が40代・50代男性と50代女性で37.8～39.6%、「いびき」が40・50代男性と40代女性で27.7～31.3%、「夜中に何度も目が覚める」が40代・50代女性で29.8～35.6%という結果でした。

「最も解決したい悩み」としては「睡眠時間が不足している」が34.3～35.1%となっていました。

不眠の原因

不眠の原因では、「ストレス」が10代男性で64.9%、30代女性で60.4%と多く、「不安・抑うつ」では30代男性が26.8%、20代女性が33.3%、「うつ病などの精神疾患」では30代男性が22%と目立ちます。また、「生活習慣の乱れ」も若年層に多く、10代男性で54.1%、10代・20代女性で50.8～51.5%となっていました。20代女性では「運動不足」も34.8%と多くなっていました。

睡眠対策

多くの方が「睡眠について悩みがある」と回答されていましたが、日頃の対策では「特になし」が40%と最も多く、「湯船につかる」が23.2%でした。また、10代男性では「適度に身体を動かす」が32.3%、「スマホを見ない」が13.5%など、年代別の特徴としてみられました。

子どもの睡眠

子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、成人同様に肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧)、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。

世界17の国(地域)で、0～3歳児までの子どもを持つ親に対して就寝時間と総睡眠時間を調べたデータでは、ニュージーランドやオーストラリア、イギリスの子どもは最も早く夜8時前には就寝し、総睡眠時間は13時間を越えています。

就寝時間が遅いのは香港、台湾、韓国、インドで午後10時以降、日本の平均就寝時刻はそれよりは早く午後9時17分でした。しかし、総睡眠時間では日本が17地域の中で一番短い11時間37分です。これは就寝時間が遅いわりに、起床時間が7時8分と他国と比較して早い時刻であり、昼寝の時間も短めであることが影響しているとのこと。

現代っ子の実に4～5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など、何らかの睡眠問題を抱えていると言われています。

厚生労働省が行っている21世紀出生児縦断調査では、2001年に出生した4万人以上の子どもの睡眠習慣について、4歳6か月時点での最も多い就寝時刻は21時台(50.1%)、次いで22時台(21.9%)で、21時前に就寝する子どもは5人に1人しかいませんでした。これは親が残業などで帰宅が遅いことも影響しています。お母さんが働いてい

法人賛助会員様ご紹介 第69回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

大塚製薬株式会社

◆所在地 〒108-8242 東京都港区港南2-16-4

品川グランドセントラルタワー

◆電話番号 03-6717-1400

◆業種 医療用医薬品

◆ホームページ <https://www.otsuka.co.jp>

<https://atopic-dermatitis.jp>

◆一言 大塚製薬はアトピー性皮膚炎の患者さん・ご家族に向けて情報サイト『アトピース』を公開しています。人々の健康を身体全体で考えるトータルヘルスケアカンパニーとして、疾病の診断・治療から日々の健康増進までを目指した医療関連事業、ニュートラシューティカルズ関連事業の両輪で、人々の健康に貢献してまいります。



積水成型工業株式会社

◆所在地 〒530-6125 大阪市北区中之島三丁目3番23号

中之島ダイビル25階

◆電話番号 06-6479-0259

フリーダイヤル 0120-393-756(みぐさーなごむ)

◆業種 樹脂製品製造販売

◆関連商品 畳表使用のセキスイ畳『MIGUSA』

◆ホームページ <http://www.sekisuimigusa.jp>

◆一言 天然イ草に比べて耐久性に優れており、色あせしにくく、水・汚れに強く、お掃除も簡単なセキスイ畳『MIGUSA』はすでに20年以上の実績があります。ダニ・カビが発生しにくく、有害物質を使用していないので室内汚染の心配もありません。アトピー性皮膚炎や喘息にお悩みの方には是非ともお勧めいたします。



る家庭では、お母さんの労働時間が長いほど22時以降に就寝する子どもの割合が多いこともわかっています。

また、平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよいとされています。

子どもでも、生活スタイルや睡眠習慣の改善だけでは対処出来ない様々な睡眠障害がみられます。その代表は「睡眠時無呼吸症候群」です。小児の2%でみられ、他には「睡眠時遊行症(夢遊病)」、「睡眠時驚愕症(夜驚)」、「夜尿症」、「不眠症」、「概日リズム睡眠障害」、「ムズムズ脚症候群」、「アトピー性皮膚炎(の痒みによる不眠)」など、大人と同様に様々な睡眠障害がみられます。

アトピー性皮膚炎と睡眠

アトピー悪化の関係

睡眠不足は成長ホルモンの分泌が低下して肌荒れが進み、バリア機能が低下し、様々なアレルゲンの皮膚内への侵入を起しやすくなります。その結果、アレルギー反応が強くなりアトピー性皮膚炎の症状が悪化します。

また、バリア機能が低下しているため新たなアレルゲンに対する感作が起きやすくなり、アトピーの悪化因子を増やしてしまう可能性があります。

ストレスや疲れで自律神経の不調が起こることで交感神経優位になってしまい、十分な睡眠がとれずに結果的に睡眠不足に。そして睡眠不足が続くと疲れやストレスが溜まり、自律神経の乱れが生じ、交感神経が優位に。

「疲れやストレスが先か、睡眠不足が先か」という問題にもなりますが、交感神経優位となることで皮膚の血流が悪くなり、肌荒れが進行しやすくなってアトピーも悪化しやすくなるとされています。

アトピーによる睡眠障害

スリープクリニック院長である遠藤拓郎先生のご発表によると、睡眠専門外来での約12,000人の睡眠障害患者さんの診療経験から、アトピー性皮膚炎の不眠がすべての不眠症患者の中で最も重症であることがわかりました。

500台以上の行動計を使い、すべての睡眠障害患者さんの睡眠を特定したところ、アトピーによる不眠が、その中で最も睡眠の質が悪いことがわかりました。

アトピーの患者さんでは入眠が悪く、1時間ごとに覚醒して長く安定した睡眠が取れていないとのこと。1時間ごとに覚醒する睡眠が、何年、何十年と続くことを想像すれば、アトピーによる不眠がどれだけ重症であるか容易に想像できます。

また、脳波及び赤外線ビデオカメラを用いた実験でも、アトピーの患者さんはほとんど睡眠できておらず、深い睡眠が減少していることが判明しました。皮膚から出血がなくて掻破をしていなくても、皮膚をさすることなどにより睡眠が悪くなっている場合が多く、アトピーの患者さんはその痒みが完全にコントロールされ、皮膚の状態も良い場合でも不眠のみが残る場合もあるとのこと。「アトピー性皮膚炎患者の不眠は深刻であり、皮膚科専門医と睡眠専門医が連携し、知恵を出し合って積極的に治療することが大切であることを強調したい」とまとめられています。

アトピー児の60%に睡眠障害

さらに、アトピー性皮膚炎の子どもの60%で睡眠が妨げられているとする研究結果もあります。アメリカの小児病院で行われた症例対照研究において、中等症～重症アトピー性皮膚炎の小児は中途覚醒が多く、睡眠効率が低いことを明らかにしました。

研究グループは、中等症～重症アトピー性皮膚炎小児(6～17歳)の19例と健常対照児19例に腕時計型のアクチグラフを装着してもらい比較しました。

結果としては、アトピーの小児は中途覚醒時間(WASO ※)103±55分であったのに対して、対照児は50±27分でした。また、対照児よりも睡眠時体動、日中の眠気、夜間に再入眠困難、および教師の報告による日中の眠気の頻度が高かったとされていました。

※重症度はWASOと相関した。総SCOREDスコア:r=0.61(p<0.01)

さらにアメリカの全国健康データベースを用い、小児期・思春期の26万4,326人と成人8万3,511人を検討した大規模な横断研究では、アトピーが重症化すると睡眠障害により身長伸びが鈍化することも示唆されていました。

また、近年ではメラトニン内服が1～18歳のアトピーの睡眠を改善させるという二重盲検プラセボ対照クロスオーバーランダム化比較試験も報告されています。

睡眠相後退症候群とメラトニン

■睡眠相後退症候群

近畿大学奈良病院皮膚科部長の山田秀和先生らの「アトピー性皮膚炎における睡眠障害と光療法」によると、重症アトピー性皮膚炎患者さんの睡眠障害は、痒みによる覚醒だけではなく、「睡眠相後退症候群(DSPS)」の可能性があることがわかったとのこと。DSPSは社会的に好ましい時間に入眠及び覚醒することが慢性的に困難で、午前3時～6時のある一定の時刻にやっと寝つくことができるというもので、ひどい場合は昼夜逆転。アトピーの睡眠障害には早寝・早起き・日光浴(光治療を含む)・朝食をとることが有用であるとのことでした。

また、「睡眠相後退症候群」について、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の神林崇教授のご説明では、睡眠相(睡眠時間帯)が通常とずれる「概日リズム睡眠障害」の一つで、起きた時に十分な血圧が保てない状況になります。起立性調節障害と併存していることはよくあり、人は脳の視交叉(しこうさ)上核(SCN)にある体内時計から約24時間の概日リズムによって朝からSCNの活動が高まり、夜になるにつれて下がっていきます。これと入れ替わるように、ホルモンの一つのメラトニンが分泌されはじめ、夜をピークに朝に向けて減っていきます。このサイクルが崩れて睡眠相が後ろにずれると、遅寝遅起きになります。

年代別でみると、15～25歳では一般的に後ろにずれる傾向があることがわかっています。程度の差はありますが誰にでも起こることで、その後、多くは30代で早寝早起きに戻ってくるとされていますが、昼夜逆転など、激しく睡眠相がずれた状態が続く時には医療機関で治療を受ける必要があります。

■メラトニン

「メラトニン」は、身長を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、身体や脳の疲労を取って治してくれる「成長ホルモン」で、子どもの情緒を安定させるために大切なもの。昼間に太陽の光を浴びることによって生成され、夜10時～午前2時頃をピークに、ノンレム睡眠(深い眠り)の間に多く分泌されます。

夜間のメラトニンレベルの低下は、アトピー児の睡眠障害と関連して症状を悪化させます。また、このメラトニンは睡眠を誘導して抗炎症作用を有することから、アトピーの治療に有効であると考えられています。

太陽光で体内時計をリセット

人間の体は、日中は活動的に、夜間は休息状態に切り替わる体内時計が備わっており、体内時計は1日の始まりに光を浴びることでリセットされます。日中と夜間が切り替わる時、体内時計から指令が出てメラトニンが放出されます。

メラトニンとは自然な眠りを誘う作用があるため「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。メラトニンの生成には体内時計をしっかりとリセットすることが重要です。体内時計のリセットは光によって行われます。起床時はカーテンを開け、太陽の光を感じることでリセットできるそうです。

「眠れない」時には？

不眠の4タイプ

睡眠不足が多少あっても、頑張っ起きていことはできますが、「頑張っ眠ること」はできません。

代表的な不眠の症状には4つのタイプがあります。

「入眠障害」

・寝つきが悪く、布団に入ってもなかなか寝つけない。

「中途覚醒」

・いったん寝ついても途中で何度も目が覚めてしまう。

「早期覚醒」

・起きようと思っていた時間よりも早く目が覚め、その後眠れない。

「熟眠障害」

・十分な時間寝ているのに、眠った気がしないと感ずる。

これらの症状は、いずれか一つひとつということではなく複合的に起こることもあります。

眠れない原因は人により様々ですが、ストレスからくる緊張、夜更かしや不規則な食事、暴飲暴食などの生活の乱れから体内リズムが崩れることがあります。

また、就寝前の食事は睡眠の質を低下させます。満腹状態になると催眠効果があるホルモンが分泌され、実際に眠気を催しますが、このホルモンは消化の働きを促すため、脳と体は休まることなく働き続け、睡眠の質としては浅い眠りになりがちです。

また、適度なアルコール摂取はリラックス効果もありますが、睡眠の質を低下させます。眠りが浅くなって途中で目が覚めたり、早朝に目が覚めることが多くなります。アルコールが体内で分解される時に発生するアセトアルデヒドという物質が深い睡眠を妨げるようです。

珈琲や緑茶などに含まれるカフェインには交感神経を刺激して神経を興奮させる働きがあります。さらに、睡眠ホルモンの「メラトニン」の働きを抑制するとも言われています。

リラックスの方法

「眠らなきゃ」と焦るほど頭は冴えてしまいますね。眠るために大切なのはリラックスすることですが、そのリラックスの方法とはどんなものがあるのでしょうか。

■ 温度と湿度

温度や湿度は寝つきに影響します。寒すぎると体温を保とうとして血管が収縮し、逆に熱くて湿度が高いと皮膚から熱が逃げず、どちらの場合も身体内部の温度が効率的に下がらないために寝つきが悪くなります。

室温は、夏季で26℃～28℃程度、冬季で18℃～23℃程度で、湿度は夏冬ともに50%前後の状態に保つことが理想的とされています。また、寝具内の温度は33℃前後、湿度50%前後が快適とされます。部屋の照明は、あまり明るすぎるとメラトニンの分泌にも影響があるようです。自分が不安を感じない程度の暗さ10ルクス程度の間接照明で赤みを帯びた明かりが理想的。

また無音は不安感を感じるそうですから、木の葉が風にそよぐ、30デシベル程度が理想の就寝環境のようです。

■ 百会(ひやくえ)

頭頂部にある「百会」というツボは心を落ち着かせるツボのようです。両手の4本の指先や手のひらで息を吐きながら5秒くらい気持ち良いと感じる程度に優しくゆっくと押します。押した後は軽く息を吸い、これを数回繰り返します。

■ 「労宮(ろうきゅう)」と「失眠(しつみん)」

一般的に不眠に良いとされるツボは「労宮」と「失眠」とされているようです。手を軽く握った時、人差し指と中指の先端の中間にあるツボ。労宮は精神機能を司り、やや強めに押すと全身の緊張が緩み、ゆったりとした気分になると言われています。

また、「失眠」はかかとの中央にあるツボで、軽度な悩みによる不眠

に効果的と言われています。お灸や湯たんぽなどで温めて刺激を加えます。

また、1日の終わりには、「お疲れさま、今日も1日頑張っけてありがとう。今日やるべきことは終わったよ」と自分自身をねぎらうことで、1日の終わりを脳に伝えることもおすすめだそうです。

「スキンケアスクール」の効果

先述の遠藤拓郎先生のご発表では「アトピー性皮膚炎の不眠がすべての不眠症疾患の中で最も重症」とのことでした。

ご紹介した様々な対策は既に実行済みで、それでも眠れない原因は、やはり「痒み」以外ないかもしれません。

国立成育医療センターアレルギー科(当時)二村昌樹先生の「乳幼児アトピー性皮膚炎患者に対する短期教育入院『スキンケアスクール』の効果」というご発表があります。

6歳未満で中等症以上のアトピー性皮膚炎児が対象の1泊2日の教育入院プログラムは、「正しい洗い方」と「軟膏塗布の実習指導」と講義で構成されています。参加56組の養育者に、参加前、参加直後、1カ月、6カ月後にアンケート調査を実施。

かかりつけ医からの指導があった場合でも参加前の軟膏塗布量や塗布の方法が不十分であったと認識した参加者が多かったようです。参加前までの軟膏使用に関しては83.3%が「少ない」軟膏量を使用し、74.1%が「薄く」擦り込み過ぎていたと回答しています。

また、別の医療機関での調査でも、アトピー性皮膚炎児の保護者49例の参加者のうち、80%の保護者が外用薬の塗り方について「適切な部位に」「皮膚の皴に沿って」「適切な外用量」の3項目で出来ていなかったとのこと。腹部と肘窩(ちゅうか/肘の内側)の皮膚状態を自己評価してもらった所、参加前後での2日間であっても、いずれも有意に改善効果を感じ、その後の外来経過でも6カ月まで維持されていたことを確認。また皮膚全体の状態を参加前と比較してもらったと1カ月後には有意に改善を実感、6カ月後も変わらず改善を維持した状態であると回答されており、「掻痒感」と「睡眠障害」の程度についても、それぞれ1カ月後には有意に改善し、6カ月後も改善は維持されていると回答。

一方、軟膏の使用量は1カ月後にはステロイド量が有意に減少し、湿疹が消失した後にステロイド軟膏に代って使用される保湿量が増加したと評価しており、6カ月後にはステロイド量がさらに減少していると評価された。

短期入院であっても、実践指導により皮疹と痒み、睡眠障害といった症状が早期から改善し、6カ月間に渡ってこれらの改善が維持された。また長期的なステロイド軟膏使用量についても減少したと評価された。とまとめられています。

「適切な量」を「適切な部位」に「適切な期間」

入院治療された患者さんからも「がっつり塗られた!」「びっくりするくらい塗られた」「パジャマがベタベタ」など、外用量に驚いたと教えてもらったことがあります。そして翌朝にも、炎症や湿疹の治り方にも驚き、さらに「ぐっすり眠れた」「ウソみたいに寝た」というコメントもお聞きしたことがあります。眠れない「痒み」の原因は、保湿剤や外用薬の塗布量や塗り方にも要因があるのかもしれませんが。毎日のことで、その上、塗る事自体が面倒だし、朝は寝不足の上に忙しいし、どうしてもおざなりになって外用量も少なくなっているかもしれません。「適切な量」はFTU(フィンガーチップユニット)を参考に。「適切な部位」は炎症が治まりだすと、どこが患部だったか分かりますから最初に写メで撮影しておく方法もあります。そして、症状のある部位は乾燥を防ぐ保湿剤と炎症を抑える外用薬の重ね塗り。最後に「適切な期間」は、かかりつけ医ドクターからのプロアクティブ療法のアドバイスに沿って、焦らず・慌てず・諦めずです。

日々、忙しかったりで何かと睡眠時間が犠牲になりやすいですが、いつもの時間になったら「眠た〜くなる」日が続くことを願って「おやすみなさい」



フリーアナウンサー 関根 友実

若い頃は睡眠がどれほど健康と深く関係しているか、気付かずに気ままに過ごしてきました。今はもう年齢的に無理ですが、学生時代はオールナイトで友人たちと飲み明かしたこともありました。就職してからは夜更かしをすることはあっても、職業柄、声に影響しないように少しでも眠るようにしていました。しかしながら、時に泊まり勤務で夜中のニュースを読まねばならないような不規則な勤務でしたので、睡眠時間はバラバラが通常でした。夜遅くまで番組の収録ということもありましたので、そんな時には夜中過ぎになっても興奮状態にあり、なかなか寝付けなかったことを覚えています。

睡眠とアレルギーの繋がりを意識したのは、気管支喘息を発症した25歳を迎えた頃です。喘息は眠る間際や、寝起きに悪化することがよくありました。その頃から、身体の状態を客観的に観察するようになり、お布団に入ってこれから眠ろうとしている時に痒みの波が襲いかかることや、睡眠不足だとアトピー性皮膚炎を含めたアレルギー疾患の状態が悪化することなどに気づきました。痒みが増すと、夜中も眠りながら掻きむしるので、さらに睡眠の質が下がるという悪循環に陥るということもわかりました。

睡眠に入る時に深部体温が低下して、皮膚温が上昇することによって痒みが増すのだそうです。また、外部から刺激が減ることによって、痒みの感覚がはっきり意識されることや、夜間に皮膚のバリア機能が低下して、皮膚の水分が蒸発しやすいことも痒みの要因になると聞かれました。これら複数の要因から、入眠困難や、中途覚醒、熟眠感の減少につながるということです。防ぐためには、日頃から生活リズムを整える工夫をすること、日中に適度な運動をすること、こまめなスキンケアなどのセルフケア、夜寝る前は興奮するような仕事や趣味をせず、できるだけリラックスできるようなことをして穏やかに過ごすことなどが考えられます。朝、カーテンを開けて、お日様の光を浴びてリセットをすることも有効だと感じます。

今、振り返ってみると、仕事の忙しさだけではなく、不規則な勤務形態であったことも、アレルギー疾患の発症や増悪につながっていたことがよくわかります。今は、生活リズムを整えることを最優先に日々を過ごしている中で、睡眠を自然に同じ時間に取れるようになりました。昼間、眠気もありませんし、痒みも治まっています。仕事などは、自分ではなかなかコントロールが難しい側面はありますが、睡眠を適切に取ることは心身の健康に重要なだけでなく、注意力や集中力なども上がるので、仕事の効率も増すように感じます。残念ながらもう若い頃には戻れませんが、これからのために気付いて良かったです。皆様にも睡眠環境を整えていただき、少しでも痒みを抑えて快適な日常を過ごしていただきたいと思います。

プロフィール 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー・白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

大阪はびきの医療センターの **食物アレルギー料理教室 レシピ集** **recipe 16**

ライスパスタを使ってもちり食感!

ミートスパゲティ

ミートソースは冷凍保存でき、他の料理へのアレンジにも使えます。

★材料(子ども4人分)★

- 豚ミンチ 150g
- 玉ねぎ 150g
- にんじん 70g
- 油 適量
- トマトピューレ 80g
- だし汁 カップ1
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- ライスパスタ(乾) 200g
- 塩 適量
- 油 適量

☆作り方☆

1. 玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
2. 鍋に油を入れて1を炒める。
3. 2をよく炒めたら、豚ミンチを入れて炒める。
4. 肉に火が通ったら、だし汁・トマトピューレを入れて弱火で約20分程度煮込む。
5. 砂糖、塩、醤油を入れて味付けする。
6. 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、沸騰したところで塩を入れ、麺を入れて箸でほぐしながら、8~10分程度茹でる。(水1ℓに対して塩小さじ1)そして、水で洗い水分を切り、油をからめる。
7. 5にゆでた麺を入れ一度火を入れてソースとからめる。

使用しているアレルギーの原材料 (網掛けで表示)			
卵	乳	小麦	そば
落花生	えび	かに	アーモンド
あわび	いか	いくら	オレンジ
ガジュツ	キウイ	牛肉	くるみ
ごま	さけ	さば	大豆
豚肉	まつたけ	鶏肉	バナナ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン



Point レシピのポイント

- * 油はオリーブ油・菜種油などお好みのものを。
- * だし汁は、お好みで野菜スープやチキンスープなどにしてもおいしいです。
- * ライスパスタをゆでるコツは弱火でゆでることです。強火ではパスタが溶けたり、粘り気が出てしまい、上手くできません。なおスープなど汁気のあるメニューで用いる場合には、食べる直前に混ぜると適度な硬さになります。また、水切り後、時間をおく場合は、少量の油をからめておくとお湯がはぐれ調理しやすくなります。
- * 一般的に販売している醤油にアレルギーがある場合はアレルギー対応用の醤油をお使いください。

大阪はびきの医療センターのホームページには、料理教室のレシピが掲載されていますのでご覧ください。除去食療法に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

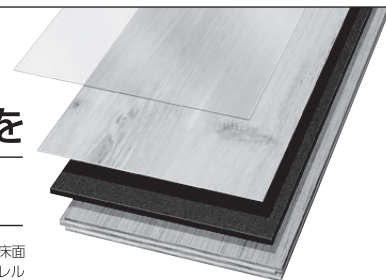
※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

料理教室の
レシピは
こちらから



Panasonic

業界初^{*1}「抗菌」「抗ウイルス」「アレル物質抑制」を
実現した「トリプルガード塗装」の床材



アーキスペックシリーズ

パナソニック ハウジングソリューションズ株式会社



*1 2021年11月現在、パナソニック(株)調べ。*疾病予防をするものではありません。*床面(塗装面)に接した物質のみ効果を発揮します。(ワックスかけをする細菌、ウイルス、アレル物質が塗装面に直接触れなくなるため、効果は発揮できなくなります。)*抗ウイルス加工は病気の治療や予防を目的とするものではありません。*SIAAの安全基準に適合しています。



送 達 ご 希 望 の 方 は ご 連 絡 く だ さ い。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりませんが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 **11月12日**

〒541-0045
大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page http://www.nihonatomy.join-us.jp/

スキンケア商品「スターターセット」プレゼント!!

弊社法人賛助企業様からご協賛を頂きましたスキンケア商品を小紙読者の皆様先着30名様にプレゼントさせていただきます。3商品より1点をお選び頂き、下記QRコードより申込フォームに必要事項をご記入下さい。(ご応募締切は10月10日)
お申込みは、小紙お送りの正会員・一般患者会員様に限らせて頂きます。尚、ご当選者は商品発送をもって発表に代えさせていただきますのでご了承ください。

iniks センシティブ 7日間トライアルセット



マルホ株式会社

セット内容

- クリーミー フォーム20g
- センシティブ ディープ モイスト ローション(医薬部外品)20mL
- センシティブ モイストバリア ミルク(医薬部外品)15mL
- UV プロテクション サンプル(一回分)
- クレンジング エマルジョン サンプル(一回分)

製薬会社マルホのスキンケア化粧品「イニクス」は、日々、肌悩みと向き合う現場の声から生まれました。"バリア皮膚科学で、敏感肌のそばに。"をコンセプトに、何よりも角層バリアの健やかさにこだわり、高い保湿効果と、摩擦などの刺激に配慮した心地よい使用感を追求しています。多くの皮膚科医師が大切と考える「きちんと洗い」「きちんと保湿」「日やけ止めでしっかり守る」のステップで、肌あれを繰り返さない肌へ導きます。

※全成分表示はこちら



アクセーヌ スキンケアプログラム AD



アクセーヌ株式会社

セット内容

- フェイシャルソープAD(洗顔料)30g (約20日分)
- ADコントロール ローション(化粧水)60mL(約14日分)
- ADコントロール エッセンス(美容液)3mL(約3日分)
- クレンジングオイル(メイク落とし)15mL(約3日分)
- ミルクジェルAD(保湿液)のサンプルサイズ 4.5mL×2本

アクセーヌの中でも特に刺激を受けやすい敏感な肌のために開発されたスキンケア「ADコントロール」の主要アイテムのトライアルキットです。

基本となる洗顔料・化粧水は2週間たっぷり使えるトライアルサイズなので、肌に合うかどうかをしっかりとお試しいただけます。

※全成分表示はこちら



ドゥーエ トライアルキット(10日間)



資生堂ジャパン株式会社

セット内容：化粧水・乳液お試しセット

資生堂の、50年以上にわたる敏感皮膚研究の英知を集結して開発した低刺激スキンケアブランドドゥーエ。厳選原料使用、無香料・無着色、パラベン(防腐剤)無添加、アルコール(エチルアルコール)無添加、鉱物油無添加、弱酸性。かさつき・肌荒れを防ぎ、角層深くまでうるおいを届けるしっとりやわらかな肌へ導き、10日間の化粧水・乳液のお試しセットです。お試しくださいだけでなく、いつでもどこでもおでかけの際にもお使いいただけます。うるおいバリアサポート成分のキシリトールを配合しています。

※全成分表示はこちら



『ご応募の前に必ずお読み下さい!!』

ご紹介の3商品は、全て化粧品類の商品です。アトピー性皮膚炎を治療するものではありません。各商品のQRコードより全成分表示、商品の詳しい説明を必ずご覧頂きますようお願い致します。また、ご使用については、かかりつけ医のドクターにもご相談されますようお願い致します。

応募要項 (締切 10月10日)

ご応募は、下記QRコードを読み込むと申し込みフォームが開きます。3商品より1点をお選び頂き、郵便番号・ご住所・お名前(ふりがな)・メールアドレス(以上全て必須)・電話番号をご記入頂き、【送信】ボタンを1回押して下さい。
尚、お申込みは、小紙お送りの正会員・一般患者会員様に限らせて頂きます。ご当選者は商品発送をもって発表に代えさせていただきますのでご了承下さい。

ご応募はこちら

- ご協賛企業(順不同・敬称略)
- アクセーヌ株式会社
- 資生堂ジャパン株式会社
- マルホ株式会社



第7回夏季研修会 『栄養士のための大阪食物アレルギー研究会』参加聴講

**第7回 夏季研修会
栄養士のための大阪食物アレルギー研究会**
(OFAJ: Osaka food allergy study group for dietitians)

日時: 2022年8月21日(日) 13:30~16:00 (受付開始 13:30~)

場所: 天王寺区民センター 1階ホール
〒546-0071 大阪府天王寺区南船場3-9-1 TEL: 06-6771-9881

参加費: 無料 (OFAJは任意参加です。会場費等に充当するお金の負担は各自にておこなっていただきます。ご自身の負担はございません。)

申込み: (1)お申し込み用紙をダウンロードして印刷し、お申し込み用紙に記入の上、お申し込み用紙の裏面に貼付されたQRコードから申し込みください。
(2)お申し込み用紙を郵送でも可です。

定員: 200名 (先着順) (申し込み締切: 8月19日)

【講師】 栄養士 小島 真由美 氏 (大阪府立大学) 【講師】 小島 真由美 氏 (大阪府立大学)

※大阪府立大学では、オンライン開催に切り替える可能性があります。
※申し込みの際は、申込された方に必ずお申し込みの住所を記載してください。

プログラム

13:30~ 開会
14:00~15:00 特別講演
「目からウロコの魚アレルギーQ&A」
難病臨床大学びんわ病院 小児科教授 近藤 康人 先生

15:00~15:10 休憩

15:10~16:00 特別講演
「学校における食物アレルギー対応ガイドライン」について
「令和3年度改訂」について
大阪府立教育庁教育振興室保健体育課指導主事 胡 精吾 先生
※学校生活管理指導表、除去解除申請書、追加改訂された部分のご説明があります。ネットニュース等では、未だ給食による誤食などの事故が散見しますが、事故が起きた原因の多くは、「献立表の不確実」という事例が殆どだそうです。また「新規発症」という原因も含まれていて、事前情報がない発症事例もあったようです。大阪府での年間の事故発症事例数は、どこかの学校や施設で毎日1件程度、発生しているそうです。調理時のコンタミまで考えると対応は大変だとは思いますが、規模や施設の在り方で、ガイドラインに沿ったオリジナルな工夫が必要な場合もあると思いますが、ここは「one for all, all for one」(一人はみんなのために、みんなは一人のために)お互いの理解と相互の協力、そして相手を思いやる心が大切なかもしれません。

15:40~16:00 質疑応答
難病臨床大学びんわ病院 小児科教授 近藤 康人 先生
大阪府立教育庁教育振興室保健体育課指導主事 胡 精吾 先生
大阪府立大学の保健センター 栄養管理室 管理栄養士 中村 祥 子

※参加費: 無料 (OFAJは任意参加です。会場費等に充当するお金の負担は各自にておこなっていただきます。ご自身の負担はございません。)

※申し込み: (1)お申し込み用紙をダウンロードして印刷し、お申し込み用紙に記入の上、お申し込み用紙の裏面に貼付されたQRコードから申し込みください。(2)お申し込み用紙を郵送でも可です。

※講師: 小島 真由美 先生 (大阪府立大学) 近藤 康人 先生 (大阪府立大学) 中村 祥子 先生 (大阪府立大学)

本来は栄養士先生の研究会ですが、今回は一般参加も出来ましたので参加聴講して参りました。同研究会は、2014年3月に小紙レシビ集でもお世話になっている大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター(現:大阪はびきの医療センター)を中心に病院・保育所・学校等の栄養士有志により発足されました。栄養士が自信をもって食物アレルギー対応ができるように実際に即した研究、情報交換することを目的とされ、現在大阪はびきの医療センター、大阪府済生会中津病院、大阪赤十字病院で開催され、夏期には全大会を行っていただけます。

今回開催の特別講演では、藤田医科大学ばんだね病院 小児科教授 近藤 康人先生による「目からウロコの魚アレルギーQ&A」として、最近症例も増えてきていると聞きますアニサキス症やアニサキスアレルギーについてのご説明。そして、魚アレルギー患者の発症年齢などの疫学調査結果、最も多い魚種やその生産量との相関、魚種間の交差抗原性などもご説明頂きました。

さらに、魚類主要アレルゲンのパルプアルブミンのご説明、また魚コラーゲンによるアレルギーの症例などもご紹介頂きました。成人の魚アレルギーが増えてきていると聞いておりましたが、まさに「目からウロコ」のご講演でした。そして、情報提供として大阪府教育庁教育振興室保健体育課指導主事 胡 精吾先生による「学校における食物アレルギー対応ガイドライン令和3年度改訂版」についてご説明がありました。「学校生活管理指導表」や「除去解除申請書」ほか、追加改訂された部分のご説明がありました。ネットニュース等では、未だ給食による誤食などの事故が散見しますが、事故が起きた原因の多くは、「献立表の不確実」という事例が殆どだそうです。また「新規発症」という原因も含まれていて、事前情報がない発症事例もあったようです。大阪府での年間の事故発症事例数は、どこかの学校や施設で毎日1件程度、発生しているそうです。調理時のコンタミまで考えると対応は大変だとは思いますが、規模や施設の在り方で、ガイドラインに沿ったオリジナルな工夫が必要な場合もあると思いますが、ここは「one for all, all for one」(一人はみんなのために、みんなは一人のために)お互いの理解と相互の協力、そして相手を思いやる心が大切なかもしれません。

第7回「ぼうさいこくたい2022」開催のお知らせ

毎年9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災を契機として1960年に制定されました。また、この時期は台風被害も多く、日頃の「災害への備え」を再確認するため、全国各地で防災訓練が行われる日となっています。ご紹介の「防災推進国民大会/ぼうさいこくたい」は、内閣府などが2016年から東京や東日本大震災の被災地などで毎年開催していますが、今年は10月22日(土)・23日(日)、神戸市中央区にある「人と防災未来センター」開館20年の節目に合わせて、同センターをメイン会場としたHAT神戸地区を中心とするエリアでオンラインと現地とのハイブリッドで開催されます。例年1万人以上が来場する国内最大級の防災イベントとなっています。



テーマは「未来につなぐ災害の経験と教訓~忘れぬ、伝える、活かす。備える~」とされており、行政・医療機関・大学・NPO・一般企業などによる様々な出展やワークショップ、プレゼンテーション、ポスターセッションなど、延べ320団体の出展。食物アレルギー関連の団体様の出展もあります。共同プロジェクト企画では、各地域や各時代での「語り継ぎ」活動を行っている団体や個人の事例を紹介。災害経験者の「語り継ぎ」は、災害で起こる様々な問題点が共有出来ます。また体験型イベントとして、大学生主体の「まち歩き」では、避難所までの経路や被害を受けやすい地域や場所など、ハザードマップづくりにも役立ちそうです。その他、災害発生時から避難所までの「災害時の医療対応を学ぼう」というプロジェクトや、「災害時から身を守るIT活用」では災害発生時から3ヶ月迄の活用術のプレゼンテーションも予定され、まさに「ぼうさいこくたい」の名に相応しいイベントとなっています。

防災力は、行政による「公助」。自らが取り組む「自助」。そして、地域や企業、学校、ボランティアなどが互いに助け合う「共助」。様々な連携を「繋げる」ことが大切なのかもしれません。近年の震災や災害は、忘れた頃ではなく、忘れる前にやって来ます。アレルギー疾患をお持ちの場合、「公助」や「共助」を待っている猶予はありません。ミルクアレルギーがある赤ちゃんは、命を繋ぐ「自助」が必ず必要です。災害時、常用薬、処方の保湿剤や外用薬は入手困難。避難所での生活をイメージして日頃の備えと、いざ!という時の心構えを学べるきっかけになるイベントです。
<https://bosai-kokutai.net/>
主催:防災推進国民大会2022実行委員会
(内閣府、防災推進協議会、防災推進国民会議)
協力:兵庫県、神戸市、阪神・淡路大震災記念・人と防災未来センター

毎年9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災を契機として1960年に制定されました。また、この時期は台風被害も多く、日頃の「災害への備え」を再確認するため、全国各地で防災訓練が行われる日となっています。ご紹介の「防災推進国民大会/ぼうさいこくたい」は、内閣府などが2016年から東京や東日本大震災の被災地などで毎年開催していますが、今年は10月22日(土)・23日(日)、神戸市中央区にある「人と防災未来センター」開館20年の節目に合わせて、同センターをメイン会場としたHAT神戸地区を中心とするエリアでオンラインと現地とのハイブリッドで開催されます。例年1万人以上が来場する国内最大級の防災イベントとなっています。

テーマは「未来につなぐ災害の経験と教訓~忘れぬ、伝える、活かす。備える~」とされており、行政・医療機関・大学・NPO・一般企業などによる様々な出展やワークショップ、プレゼンテーション、ポスターセッションなど、延べ320団体の出展。食物アレルギー関連の団体様の出展もあります。共同プロジェクト企画では、各地域や各時代での「語り継ぎ」活動を行っている団体や個人の事例を紹介。災害経験者の「語り継ぎ」は、災害で起こる様々な問題点が共有出来ます。また体験型イベントとして、大学生主体の「まち歩き」では、避難所までの経路や被害を受けやすい地域や場所など、ハザードマップづくりにも役立ちそうです。その他、災害発生時から避難所までの「災害時の医療対応を学ぼう」というプロジェクトや、「災害時から身を守るIT活用」では災害発生時から3ヶ月迄の活用術のプレゼンテーションも予定され、まさに「ぼうさいこくたい」の名に相応しいイベントとなっています。

防災力は、行政による「公助」。自らが取り組む「自助」。そして、地域や企業、学校、ボランティアなどが互いに助け合う「共助」。様々な連携を「繋げる」ことが大切なのかもしれません。近年の震災や災害は、忘れた頃ではなく、忘れる前にやって来ます。アレルギー疾患をお持ちの場合、「公助」や「共助」を待っている猶予はありません。ミルクアレルギーがある赤ちゃんは、命を繋ぐ「自助」が必ず必要です。災害時、常用薬、処方の保湿剤や外用薬は入手困難。避難所での生活をイメージして日頃の備えと、いざ!という時の心構えを学べるきっかけになるイベントです。
<https://bosai-kokutai.net/>
主催:防災推進国民大会2022実行委員会
(内閣府、防災推進協議会、防災推進国民会議)
協力:兵庫県、神戸市、阪神・淡路大震災記念・人と防災未来センター



読んでみました!! この書籍!!

【タイトル】「睡眠習慣セルフチェックノート」
【著者】林光緒・宮崎総一郎・松浦倫子 【発行】株式会社日本病院出版会 【定価】1800円+税

広島大学、滋賀医科大学教授らによる書籍です。本書「はじめに」では、「この本には、快適な眠りのためのアイデアが詰まっています」とあります。人はなぜ眠るのかという睡眠の基礎知識からその役割やメカニズムがとて分かりやすく書かれています。第2部ではQ&A方式で様々な生活習慣をチェックして快眠度の自己チェックが出来ます。さらに、15項目の寝室環境、11項目の朝の快適度チェックも出来、不眠の要因は日常の生活習慣なのか、寝室環境なのか、それとも目覚めた朝の習慣なのか、改善策が見つかるかもしれません。お風呂に入る時間、寝具やパジャマ、朝シャワーについても睡眠との関係が書かれています。また、記憶力テストでは学習後3時間睡眠をとったグループは明らかに記憶再生が良かったとのこと。小学生の就寝時間が遅くなるにつれて学力偏差値が低下していることも分かっているそうです。

図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

【タイトル】「レスキューナースが教えるプチプラ防災」
【著者】辻直美 【発行】株式会社扶桑社 【定価】1200円+税

著者は、国際災害レスキューナース。阪神淡路大震災で実家全壊のご経験から災害レスキューナースとして活動され25年。本書の写真は、2018年大阪北部地震(震度6)時の著者の自宅マンションとお隣りのお宅。本文には、リビング、本棚、寝室の写真が同様にあって信じられない程の違いに驚きます。「一体何をどうすれば?」と思いますが、表紙には100均グッズ中心の備えとあります。地震となればキッチンの電化製品、食器棚のお皿が飛び凶器と化します。玄関や廊下の戸棚が避難経路を塞ぐかもしれません。本書には辻さんの実体験から生れた部屋ごとの防災対策が詳しく書かれています。さらに災害時の備蓄食や非常用持出袋の「命を守るアイテムたち」はカラー写真で掲載。さらに水害時に使えるペットボトルで作るライフジャケットの裏ワザまで。誰にでも出来る必要以上にお金をかけない防災術が満載の一冊です。

図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。