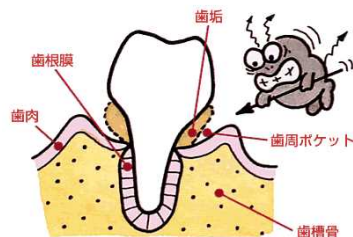


年齢によって睡眠の質は変化する

心身の健康に影響を与えるのはストレスだけではありません。睡眠の質や時間が心身に影響することが、さまざまな研究によって明らかになってきて、日本人の5人に1人が「睡眠で休養が十分に取れていない」としています。この背景には、社会の高齢化、健康感の欠如、持続するストレス、「24時間社会」における生活リズムの乱れ、ライフスタイルの多様化など、様々な要因が関係していると考えられます。また、睡眠に関する思い込みや誤解が睡眠の悩みになっていることもあります。よくあるのが「健康には8時間睡眠が理想」という誤解です。脳が必要とする睡眠の量は、高齢になるほど減少する傾向にあります。「8時間眠らなければいけない」と無理に布団にしがみつ়くことが眠れないと感じる原因になっていることもあるのです。必要な睡眠時間は年齢だけでなく、体質や日中の活動量などによっても異なります。睡眠時間の長さだけにこだわり過ぎないことが大切です。



プラークによって歯周病は悪化していく



プラークはむし歯菌や歯周病菌などいくつかの細菌が集まって形成され、誰の歯にでも付着しています。自分の歯の表面を爪でこすってみてください。爪につく白色または黄白色のネバネバしたものがプラークです。歯周病は、歯と歯肉(歯茎)の境目にある溝の中にプラーク(歯垢)がたまることで歯肉に炎症が起こる病気です。炎症が進行して歯肉が腫れたり出血したりすると、歯と歯肉の境目にある溝が深くなってきて、歯周ポケットと呼ばれるようになります。これが歯周病の初期段階である歯肉炎です。歯肉炎は歯磨きできちんとプラークを取り除いておくと治ります。歯肉炎を放っておくと深くなった歯周ポケットにプラークがさらにたまって炎症が広がり、歯を支えている歯槽骨が破壊されていきます。支えている歯槽骨が少なくなると歯がグラグラ揺れてきてかみ合わせが乱れ、やがて歯が抜けてしまいます。早めの治療が必要です。

運動だけでどのくらい減量できる？

生活習慣病や寝たきりを予防し、健康寿命を延ばすためには、身体活動量を増やすだけでなく、適切な運動習慣を身につけて体力を向上させることなお良いとされています。運動の最大の効果として減量があげられます。運動による減量効果を+10を実践した場合でみると、1日10分歩く時間を増やすと標準体型の人で30kcalほど消費エネルギーが増えます。それを365日間続けるとおよそ10000kcalになります。体重1kgは7000kcalに相当するので、+10を1年続けると、1.5kgほど減量できます。十分な減量効果を得るには、食生活の改善と組み合わせることが必須です。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

