

地域で活躍の先生より、「ホットとコロロ休まる。」最近のホットな情報“も”お届けする「旬報 ホットレター」。

第七回目は、よこた内科クリニック 横田先生よりお話を伺いました。

## 『Withコロナ時代』の 健康づくりについて 〜睡眠関連〜



医療法人社団  
よこた内科クリニック  
院長 横田一樹  
よこた かずき

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が、今もなお世界中で猛威を振るっています。日本においても2020年1月16日に武漢から帰国した30代男性から初の感染が確認された後、急激に感染拡大し、日本人の生活様式すら変えてしまいました。コロナも天然痘のように絶滅させるのが最大の希望ですが、もうしばらくは困難であり、コロナと共存していく『Withコロナ時代』を生き抜いていかなければなりません。

このWithコロナ時代で問題になっていますのが、健康二次被害です。健康二次被害とは、コロナ禍における自粛生活によって、毎日の活動量や人との関わりが極端に減ってしまった結果、免疫力の低下・肥満や生活習慣病の悪化・ストレスによるこころの病・筋力低下による転倒や骨折・認知機能の低下といった影響が生じることです。この健康二次被害を防ぐ基本対策として、①適度な運動、②正しい食事、③質のよい睡眠、④人とのかわり、の4つが提示されています。中でも、感染症や免疫力と睡眠との関連は以前からよく報告されており、コロナ予防のためにも『質のよい睡眠』は非常に重要です。

「コロナを防ぐための『質のよい睡眠』として、以下の9つのポイントに注意してみましょ。」

- ① 毎朝同じ時間に起床しましよ
- ② 目覚めたら太陽の光を浴びましよ
- ③ 目覚めたら友人や家族とあいさつ・会話をしましよ
- ④ 朝食を同じ時間に摂りましよ
- ⑤ 日中は明るい環境で過ごしましよ
- ⑥ 適度な運動・ストレッチを取り入れましよ
- ⑦ 寝る前に入浴をしてリラクセスしましよ
- ⑧ 寝る1時間〜2時間前より照明強度を落としましよ
- ⑨ 寝床と居間を別にしましよ

