

Igokoro

いごころ

VOL. 14

特集

ホーンツと
"起きてんじゃ
ねえよ!!"

睡眠は夢を見るためじゃない、
夢をかなえるためだ!

連載

FMU

New Topics / 医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

今回お話をいただいた先生

志賀 哲也

しが・つや / 福島県立医科大学
医学部神経精神医学講座非常勤講師



皆さんの睡眠時間はどのくらいですか？

「やりたいことがたくさんあって、眠る時間ももったいない」という人も多いですね。でも、「睡眠は大切」です。なぜ私たちは眠るのでしょうか？そして、どのくらいの時間眠ればいいのか？睡眠不足になるとどうなるのでしょうか？今回は睡眠についてのお話です。

How long do you sleep?

みんなどれくらい寝てるの？

平成26年(2014年)文部科学省の調査(*)では、次の日に学校がある日でも午前0時以降に就寝する高校生が、ほぼ2人に1人、47%もいました。そして、ほぼ3人に1人、31.5%は自分の睡眠時間について「十分ではない」と自覚していました。さて、皆さんはどうですか？

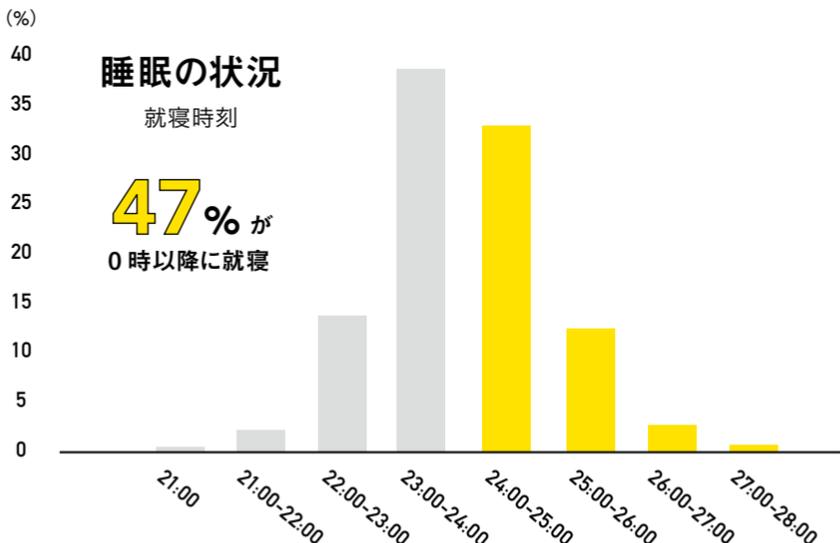


* 文部科学省「睡眠を中心として生活習慣と子供の自立の関係性に関する調査の結果」



31.5%

自分の睡眠時間が「十分でない」と感じている高校生の割合



次の日に学校がある日の就寝時刻 (高校生)

Why do we need sleep?

睡眠の大切な4つの役割

私 たちは人生のほぼ3分の1を睡眠に充てています。人間が毎日、しかもこれだけ長い時間眠るのは「脳の休養」「記憶の整理」「ホルモン分泌の調整」「免疫力の向上」といった身体の“整備”を行うためです。眠ることで、私たちは心身の疲労を回復し、次の活動に備えているのです。

睡眠不足はイライラと記憶力低下の元

脳 にとって睡眠は特に重要です。睡眠によって脳はエネルギー消費を減らして疲労を回復し、翌日に備えて脳の中の老廃物を外に出します。睡眠不足で脳が疲れたままだと不愉快な気分になったり、やる気が出なくなったりします。睡眠不足の日、クラブ活動でケガをしたり、何でもないのでイライラしたり、授業は聞いていたけど何も覚え

ていないとか、思い当たることはありませんか。逆に十分な睡眠を取ると、脳はその日に学習した記憶をきちんと整理してくれます。必要なことを忘れにくくしたり、嫌な思いをしても一晩寝たら何となく気分がスッキリしたという経験はないでしょうか。それは、眠ることで脳の記憶が整理される機能のおかげなのです。

睡眠が何よりも体にも肌にも“効く”

高 校生の皆さんにとって、成長ホルモン分泌の調整は特に重要です。実は、私たちの体の中では就寝後の数時間に成長ホルモンがたくさん分泌され、骨や筋肉の成長を促しています。しかも成長ホルモンは、昼間に傷んだ肌や筋肉、骨、内臓などの組織の細胞を修復し、新陳代謝を促すという、アンチエイジングの機能も果たしています。さらに、細菌やウイルスに対する抵抗

力(免疫力)も、眠っている間に維持・強化されています。睡眠不足が続くと免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなってしまいます。睡眠は、私たちが毎日元気に活動するために欠かせない時間なのです。



2019年4月1日

「生殖医療センター」開設



「生殖医療センター」とはどのようなところですか？
本学附属病院に開設した不妊治療を専門とした組織です。様々な不妊の問題を、複数の診療科スタッフが連携して、現在あるいは将来の不妊に悩む患者さんが安心して治療に専念できる体制を整えました。

「なぜセンターが開設されることになったのでしょうか？」
日本では結婚する人たちの年齢が上がる傾向があり、それに伴って不妊の心配をする方や、実際に治療を必要とする方が増えていることが背景にあります。また、福島で安心して子育てをしてほしいという思いもあって、開設されました。

「不妊」というと女性を対象としているイメージが強いですが、男性も対象なのですか？
不妊の原因は女性と男性で約半々とされています。そのため、不妊治療は女性だけでなく男性も治療の対象です。不妊治療はご夫婦と一緒に取り組んでいくことが大切なので、女性だけの問題ではないのです。

「具体的にどんな診療科が関係するのでしょうか？」
女性の不妊については産婦人科、男性の不妊に対しては泌尿器科が関わってきます。またがんの化学療法と不妊治療を両立させる場合は、腫瘍内科や血液

内科といったがん治療を行う診療科との連携が重要です。

高校生の皆さんは不妊を心配する時期ではないですが、今から不妊治療や生殖医療に目を向けてもらえれば幸いです。 ※2



今回お話をいただいた先生

福島県立医科大学附属病院
生殖医療センター長
産科婦人科学講座講師
菅沼亮太 先生

※1 平成30年版少子化社会対策白書内閣府
第1章少子化をめぐる現状

第15回出生行動調査(2015年) 国立社会
保障・人口問題研究所 第II部夫婦調査
の結果概要

※2 日本生殖医学会 一般の皆さまへ



この記事に関する
詳しいデータはコチラ

How to sleep well...

04

ぐっすり眠るためには...

Today's points

睡眠の役割

- ☑ 明日の活動にむけて、心と身体を整える時間
- ☑ 脳は、これまでの記憶を整理し、新しい記憶を取り込みやすくする準備
- ☑ 身体は、リズムを整え、新しい1日のスタートダッシュをしやすくする準備

Challenge 01



「睡眠のセルフチェックをしてみよう」

まずは普段の睡眠に満足しているかをチェック！
「睡眠時間が足りない」「授業中眠い」「疲れが溜まっている気がする」...などを素直に感じてみましょう。

Challenge 02



「自分に最適な睡眠時間を発見しよう」

適切な睡眠時間は人それぞれ違います。今の睡眠時間で足りていないなら少し寝る時間を早くするなど自分に合った睡眠時間を見つけてみましょう。

Challenge 03



「寝る前はスマホ・PCに触れないようにしましょう」

テレビやスマホ、パソコンに触れるのは翌朝までちょっとガマン。読書や軽いストレッチなどをして、寝る前は身体と心リラクセスさせましょう。

Challenge 04



「部屋の明るさを工夫してみよう」

寝る直前まで蛍光灯の光で過ごしていませんか？寝る2時間前くらいから少し暗めの照明にすると、身体は寝る準備を始めるので、ぐっすり眠れますよ。

Challenge 05



「リラックスできる環境づくりにこだわってみよう」

あなたにとって適切な室温やお風呂の温度は、何度くらいでしょうか？自分の五感を使って、自分がリラックスできる環境を探してみましょう。

Give it a try!

まずは、学校のある日は、
毎朝決まった時間に起きることを
目標にしてみましょう！

高校生からの相談に先生が答えます！
TELL ME, DOCTOR

今回の相談

「朝スッキリ起きるにはどうしたらいいのでしょうか？」
眠りに就く時に注意することは分かりましたが、それでも朝の目覚めがスッキリしないことがあるのですが...

朝日を浴びてみてください！



志賀 哲也 先生

「十分な睡眠と規則正しい生活を」

朝起きられない、なかなか布団から出られないという人は少なくないですね。ただその原因の多くは、睡眠時間の不足か、生活のリズムが不規則になっているかのどちらかだと考えられます。

睡眠時間は、個人差はありますが、起きようと思う時間から逆算して、6〜8時間くらい前に床につけば、朝の目覚めはすっきりするはずです。ただ、特に休みの日は、いつもより2〜3時間程度寝坊する人も多いでしょう。これは、いわゆる寝だめで、平日の睡眠不足でたまった頭や体の疲れを取り、その働きを維持するために必要だと考えられます。とはいえ、その習慣を続けていると、平日の朝のつらさは解消されませんから気を付けて。

人間の体には、昼間は目覚めている状態を維持し、夜になると眠くなる体内時計という仕組みがあります。体内時計は時計が刻む24時間より少し遅れる傾向があります。その遅れをリセットするのが、太陽の光です。目が覚めた後少しカーテンを開けて日光を浴びると、体内時計がリセットされ、夜は自然に眠くなり、朝もすっきり起きることが出来ますよ。



What's a good sleep?

03

良い睡眠ってなに？

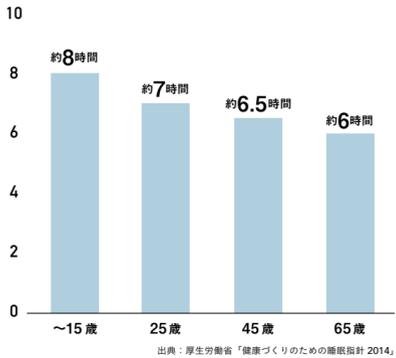
睡眠の役割や重要性をお分かりいただけただけでしょうか。では、私たちにとってより良い睡眠とはどのような睡眠なのでしょう？「実は『これが良い睡眠です』といえる決まりはないのです。睡眠の良い悪いは、人それぞれと言ってもいいと思います。ですから、一人一人が睡眠についての基礎知識を持っておくことがとても大切です。」(志賀先生)

どのくらい眠ればいいのか？

私たちの中には、長く眠る人もいれば、短い睡眠でも元気な人もいます。「睡眠は最低でも8時間必要」といった話を聞くこともありますが、実は何時間眠らなくてはならないという決まりはありません。そもそも、私たちは誰でも日の長い季節には睡眠時間が短く、日の短い季節では長くなります。大切なのは、昼間、眠気によって、授業や部活に集中できないなど、生活に支障が出ないよう、自分に合った睡眠を取ることです。

う一度、睡眠の自己評価をしてみて、昨日よりちょっと良くなったな、と感じれば、自分に合った睡眠を取れたということです。

年代によって変わる睡眠時間

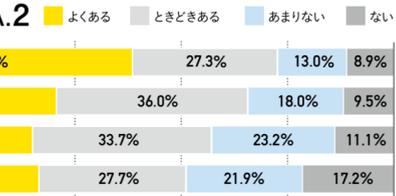


そうすると、睡眠に対する自己評価が重要になってきます。睡眠の自己評価とは「自分の睡眠時間が十分でない」「昼間眠くなってしまふ」「注意力が散漫になる」「心身ともに疲れがたまっている」といったことを自ら感じる事です。もし、心当たりがある場合は、意識していつもより早く就寝してみてください。そして翌日にも

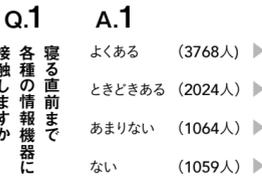
良い睡眠には体内のリズムが大事

や、多くの高校生にとって欠かせないスマートフォン(スマホ)ですが、寝る直前までスマホを使っている高校生の半数以上が、寝る時間が遅くなる、朝起きるのがつらいと感じています。その要因の一つが、スマホから出るブルーライトです。ブルーライトは自然界では太陽の光に含まれていて、これを浴びると脳は「朝だ」と判断し、元気になる。ブルーライトが、眠気を誘うメラトニンというホルモンの分泌を減らし

Q.2 ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか



※出典：文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」



医療現場で働く人

活躍広がる

看護師の仕事

皆さん「看護師」というと患者さんの日常生活のケアや、医師の指示を受けて患者さんへ処置を行うというイメージが強いかもしれませんが、看護師の役割は大きく広がっています。今回はその役割について一部ですが紹介します。

看護師の特定行為による役割拡大

2015年に「特定行為に係る看護師の研修制度」がスタートし、この研修を終了した看護師は、事前に医師から示された手順書に沿って、特定の医療行為を自らの判断で行うことができるようになりました。この特定行為には、例えば点滴の調整や、人工呼吸器の調整など、38もの種類があります。

これによって、患者さんの状態に応じたイムリーに医療行為を提供でき、患者さんの早期回復などに繋がります。

一人の患者さんに対し、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなど様々な職種が入院前から退院そして地域と連携して、治療にあたることをチーム医療と言います。中でも、患者さんやそのご家族と接する時間が一番多い看護師は、患者さんの様子を他のスタッフに伝えたり、チームが円滑に活動するためのキーパーソンとして活躍しています。

取材者レポ

治療から防へど大きな変化の中にある医療業界。看護師が活躍する場はどんどん広がっています。患者さんの一番身近な存在として頼られることも多く、当院で働く看護師の多くが仕事にやりがいを感じていました。

看護学部の詳細はこちら



本学看護学部は、併設の附属病院での先端的な医療実習など、充実したカリキュラムが特徴です。

What's FMU student like?
医大生とおしゃべり

Chat!



医学部 5年生
福島県出身

今回はハツラツとした爽やかな笑顔と丁寧な話し方が印象的な男子学生にお話を聞きました。

趣味はスキーと紅茶だそう。コーヒーが苦手な紅茶派になったそうですが、短期留学先のベラルーシでも現地の紅茶を探し歩くほどハマっているそうです。最近は色々な人たちと関わることが楽しく、大学の活動も積極的に参加している好奇心旺盛な学生です。

Question 01
どんな高校生だったのですか？

特別な勉強をしたり、活動をしたということはありませんでした。授業を受けて、放課後は友達とおしゃべりして寄り道しながら帰る、といった普通の高校生でしたね。

Question 02
医学部志望という、ずっと勉強しているイメージですが…

よく言われますが、そんなことはないですよ(笑)ただ、部活をしていなかったので部活に所属している人と比べると他人とのコミュニケーションを取る機会が少なかったとは思いますが、なので、体力やコミュニケーション能力の差は時々感じるがあります。

Question 03
大学生活が高校時代と「違う」と感じることはありますか？

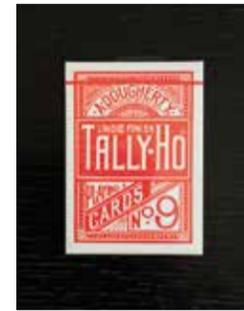
大学生活では、先生や先輩だけでなく社会人のOBの方とも知り合うことが多くなりました。交際の幅も多様になり、自分の世界がぐっと広がるのと同時に、自分の意見をしっかりとと言わなければいけない場面も増えました。

Question 04
高校生が今のうちから意識しておくこと何ですか？

高校生の時から多くの人とコミュニケーションをすることで、どんな困難な時でも相談できる一生の友人が出来たり、裏切られたり、恋愛をしたり、フラれたり…そういう他人との付き合い方の経験が多い人の方が、結果として充実した学生生活を送っているような気がするのです。沢山のひととコミュニケーションが大切だと感じています。

My favorite things

カードマジック用トランプ



僕は小学生の時から、人を驚かせるのが好きでした。驚かせるにはカードマジックが手頃だったので、高校生の時も勉強が嫌になった時は、マジックの動画をよく見ていました。その練習に使っているのがこの写真のトランプです。

子どもだけでなく、大人も驚くようなマジックを会得して披露した時がいちばん楽しいです。

INFORMATION

留学報告会を開催しました

本学の国際学術交流事業として、毎年医学部生が海外の協定大学に短期留学しています。本年度は7名の学生が、ベラルーシ/ゴメリ医科大学、中国武漢大学、米国マウントサイナイアイカーン医科大学にそれぞれ約6週間留学しました。

5月30日(木)に行われた留学報告会では、留学先の協定校の紹介、大学で学んだ医療のこと、各国の保険制度、現地学生や世界各国からの留学生との交流などが報告されました。

ベラルーシでは、日本のように臓器提供意思登録制度があるものの、日本とは逆に移植を拒否する意思表示しか無く、臓器移植の件数がとても多いそうです。また、米国では高額な保険に加入している人と低額な保険に加入している人では、受けられる医療の質が異なるといった、日本とは異なる各国の医療・保険制度が紹介されました。

異文化での経験は学生達にとって大きな刺激になったようで、これから留学を検討する下級生に積極的にチャレンジするよう語りかけていました。



「保健科学部(仮)」HPをリニューアル

2021年4月、本学に開設予定の保健科学部(仮)は、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師、臨床検査技師を目指す人のための学部です。本年3月に「保健科学部(仮)」のホームページ(HP)をフルリニューアルしました。

人生100年時代、寿命の延伸により、医療専門職

の活躍する場はどんどん広がっています。県内唯一の特定機能病院であり、医学教育、医師養成機関でもある本学だからこそその優秀な講師陣が揃い、数多くの症例を学ぶことができます。また、他の教育機関にはない国内でも先端的な医療機器を使った実習のチャンスもあり、教育の質と量に圧倒的な強みを持っています。皆さん、「保健科学部(仮)」の新しいHPを是非ご覧ください。



保健科学部ホームページ
www.fmu-hs.jp



医大に来て、見て、知る！
オープンキャンパス開催

7月に本学のオープンキャンパスを開催します。医学部と看護学部それぞれの特徴やカリキュラム、今年度の入試概要などの説明があります。さらに各学部の教員による模擬授業や、現役医大生との懇談、医大の施設見学、実習体験など、普段触れることの少ない医大を見て、知ることができるチャンスです！2021年4月に開設予定の「保健科学部(仮)」の説明

もありますので、高校生の皆さん、ぜひお越し下さい。(事前申し込み不要)



看護学部オープンキャンパス

期間 7月6日(土) / 13:00~15:00

受付 12:00(開場)
※はじめに講堂で受付をしてください

医学部オープンキャンパス

期間 7月27日(土) / 10:00~15:30

受付 9:00(開場)
※はじめに講堂で受付をしてください

Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学
広報紙

編集 広報コミュニケーション室

後援 福島県教育委員会

通巻 Vol.14

〒960-1295

福島県福島市光が丘1番地

TEL: 024-547-1111(代表)

公立大学法人
福島県立医科大学
www.fmu.ac.jp

