

マルチステージ時代を楽しむための カラダメンテナンス術！ 睡眠・食事編

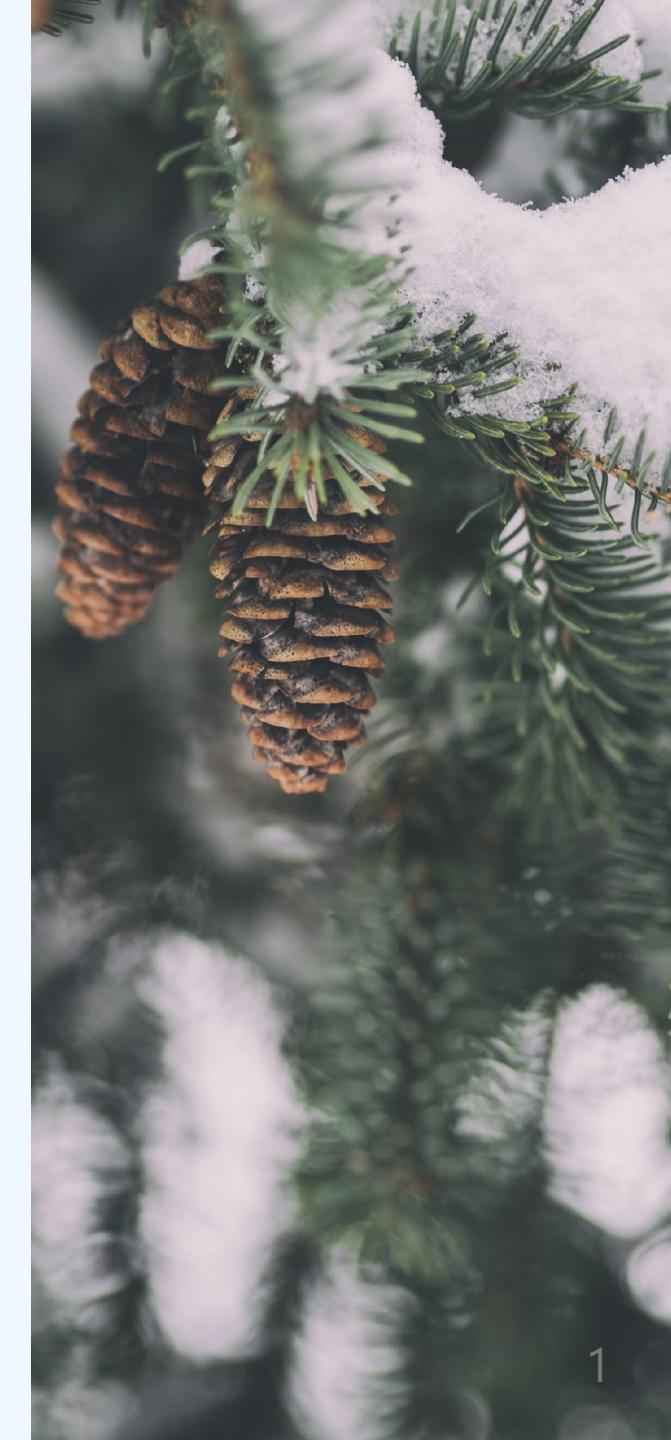
シリーズ「健康とウェルビーイング」

Life Shift Platform ヒルデミー

2025年12月07日 12:00-12:55

佐上 徹 (さがみとおる)
LSP 4期生

医師・さがみ産業医事務所
新宿クレアクリニック



シリーズ 「健康とウエルビーイング」

「動機」

- 健康的な体と心を維持
- 仕事・プライベートを充実

「メンバー自身が」

- 講師：佐上（4期生）・伊海（5期生）
 - 自らも当事者・自分ゴト
- 企画・構成・実施

「他所では聞けない」コンテンツ



2025年度スケジュール 「ヒルデミー」シリーズ「健康とウエルビーイング」

回	日付	担当	内容
1	4月17日	佐上	医師過剰時代の「医者」の選び方入門！
2	7月10日	伊海	人生の充実のために～幸福度の高め方～①
3	8月21日	伊海	人生の充実のために～幸福度の高め方～②
4	12月7日	佐上	マルチステージ時代を楽しむためのカラダメンテナンス術！ 睡眠・食事編
5	2026年 2月19日	佐上	マルチステージ時代を楽しむためのカラダメンテナンス術！ ボディーパーツ編

ヒートショック対策ベストバイ！

- 2024年12月6日 何だっけ？

**アラジン 遠赤 グラファイトヒーター
CAH-1G9D 実売20,000円以下**

- 0.2秒で暖まる 自動首振り 😊
- 8時間で自動オフ・転倒オフ
- キッチン・トイレ・風呂場で
- 実家・自宅・別荘で
- 家電量販店・ふるさと納税で



「ヒートショック」知識の最前線

- 急激な温度変化によって血圧が乱高下。心臓・血管に大きな負担をかける現象
- 失神や心筋梗塞、脳梗塞により、命にかかわる
- 予防には温度差10°C以内。急に熱い湯船に入らない。逆も（高温→低温）同様
 - **自宅風呂**：脱衣所・浴室の温度を温めてから脱ぐ・入る
 - **露天風呂**：寒い日（外気温15°C以下）は中止
 - **サウナ**：**水風呂（80度→20度の急速冷却）どうする？** ❤️
- 高齢者の浴槽内での不慮の溺死・溺水死亡数は交通事故死亡の2倍¹

本編：ウェルビーイングと健康関連行動には関連あり

- **身体活動**：高齢者のウェルビーイングと正の相関¹
- **睡眠**：健康関連行動の中で最も強く幸福感と関連する²
- **喫煙**：
 - ポジティブ感情の水準が低い者は高い者と比べて喫煙する傾向³
 - 喫煙者のポジティブ感情の低下は、喫煙への誘惑の増加と関連⁴
- **食事**：
 - 誰かと一緒に摂ることは、個人のウェルビーイングと相関
 - 定期的に誰かと一緒に食事をする人々は、より社会的なつながりを感じる

1:Black, Cooper, Martin, Brage, Kuh, & Stafford, 2015; Buman et al., 2010 2: Liu et al., 2016

3: Presson, Chassin, & Sherman, 2002 4: Rabois & Haaga, 2003

本日の内容・到達目標

- マルチステージ時代にずっと活躍しつづけたい人を対象 ❤
 - 長期的な健康・幸福・活躍→ウエルビーイングの条件
- どんな睡眠が良い睡眠か？
- 「食事に足りない」思い浮かべるのは？
- 現在の自分の食事に足りないもの？
 - ○過剰・不適切を減らす ○不足・適切を増やす

Q. どんな睡眠が良い睡眠か？

- 「あなたの睡眠は良い睡眠ですか？」と聞く前に...

A. どんな睡眠が良い睡眠か？

- 「睡眠休養感」がある睡眠が良い睡眠の条件の一つ
- 睡眠で休養が取れている感覚
 - 夜間の睡眠により休めた**主観**に基づく睡眠の質指標
 - 睡眠充足度を反映すると考えられている
 - 睡眠の質・長さは計測しにくいがシンプルにこの問いで良い

A. 睡眠休養感はなぜ重要なか？

- 低い人 **vs** 高い人：病気リスク高い（心筋梗塞 狹心症 高血圧 糖尿病 うつ病...）
- 睡眠休養感の低下
 - 肥満・脂質異常症とも関連
 - 自分自身を健康であると感じる度合いの低下とも関連 

つまり：睡眠で適切に休養。健康・ウェルビーイングが向上・実現する ✨

Q. あなたの睡眠は良い睡眠ですか？

- ・質 「睡眠で休養が取れていますか？」
- ・量 「7-8時間確保できていますか？」
- ・リズム 「毎日の就寝・起床時間が規則正しいですか？」

寝る体制を整えて「睡眠休養感」を高めるには？

- 朝食を取る・タンパク質を含める
- 日中に体を動かす
- ぬるめの湯で入浴・アロマを炊く
- 朝日を浴びる・夜は暗く静かにして寝る
- 就寝前3時間までに夕食夜食を終える
- 土日の朝寝坊は2時間まで
 - 起床時間一定がよい
- ミドル・シニア：臥床時間は7-8時間推奨

睡眠薬の使用は精神科専門医との相談の上で行う

- 日本は世界的に睡眠薬の使用が多い（外来で不適切に処方されがち）
- 加齢とともに睡眠の変化（質・量・リズム）を実感する→たいてい問題ない
 - 早寝早起、中途覚醒、熟眠感の低下…生活に支障、日中の眠気があれば問題
- **強く推奨**：精神科専門医の診察の上で、病的に眠れない場合のみ睡眠薬を使用
 - 依存症リスクや長期使用の副作用→多くの医師は無頓着

🔑毎日の生活を整えれば、たいていのことは、うまくいく！

- ベッドは就寝時のみ。起床就寝時刻一定。眠れなければ離床
- 運動する。屋外で過ごす。日光をびる。朝食を摂る
- カフェイン タバコ アルコールの使い方に注

知れば知るほど眠れなくなる？！睡眠のミニ知識

- **いびき**：「睡眠時無呼吸症候群」チェック。受診を推奨
 - 日中の眠気が強い、睡眠休養感が得られないとき
- **アルコール・ニコチン**：眠りの質を悪化させる
- **カフェイン**：摂取から6時間以上体内に残る
- **朝食欠食**：体内時計が後退（遅寝・遅起き化）
- **ショートスリーパー**：遺伝子的には1%以下
 - 自称ショートスリーパーは、社会生活への過剰適応
- **まくら**：硬さ・高さが重要★
- **パジャマ・布団・ベッド**：見直すと意外なメリットあるかも？

睡眠編まとめ：桜花 睡眠→ウェルビーイング直結。ライフスタイルを見直そう！

Q. 「食事に足りない」思い浮かべるのは？

A. 「食事に足りない」思い浮かべるのは

- 物質・栄養素・食材・調理・献立・食文化・環境配慮・エシカル...
 - 人それぞれ

「食事のバランス」で思い浮かべるもの

- 内容・量・時間帯... → 具体的にバランスを整える事が必要

Q. 現在の自分の食事に足りないもの？

A. 現在の自分の食事に足りないもの？

- ・私見：知恵・食文化継承・自分らしさ・楽しさ
 - 食事に知恵・季節・地域・文化を入れる★

知恵1：「〇〇さえ食べれば安心」ありえない

- ・紅麹関連サプリメントに意図しない成分が含まれた問題（2024年）

知恵2：「不足を補えば食の問題が解決・健康が実現する」ことはない

- ・日本人では特に不足する物質：タンパク質、カルシウム、ビタミンD、鉄分...
- ・不足を補っても解決しない：豊かな食生活・食文化・ウェルビーイング...
- ・知識が不足：メタボ、フレイル、高齢期うつ状態...

フレイル（虚弱） 介護と健常の中間の状態

- **全員に関係**：加齢による衰えは必至
- **脆弱性**：病気の発症や身体機能障害が起こりやすい
- **フレイルの要因**：からだ + こころ + つながり
 - どこかで活力が低下してしまうと、もとに戻しにくい
- **予防は？**：なる前に行動。なってから戻れない+外部・他人を頼る

口腔フレイル（オーラルフレイル） 🍌

- 食べる問題・口（くち）・歯はどう関係するのか?
 - 噛みにくい → やわらかいもの → 徐々に咀嚼機能低下
 - 食べる内容が乏しい → 低栄養 → やせ・うつ
- 「口・歯のささいな問題」を放置することが入口
- 食事（栄養・口腔）+ 身体活動 + 社会参加 ★

フレイルのドミノ 🍕 を倒さない！「〇〇の健康」は相互に関連

- 社会のつながり → 生活範囲 → 心 → 口腔 → 食事 → 身体

★食事の多様性得点が高いほどフレイルのリスクが低い¹



食べる フレイル予防¹

- ・毎日7品目以上！
- ・たんぱく質しっかり
◦何グラム？
- ・みんなで楽しく

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」[※]



※10の食品群の頭文字をとったもので、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

1:https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yo
さあにぎやかにいただく10食品群

1日に必要なタンパク質¹

- 1日50グラム以上
- 1.0 - 1.2g / kg 体重/日

✖食が細ってもいい ○しっかり食べる

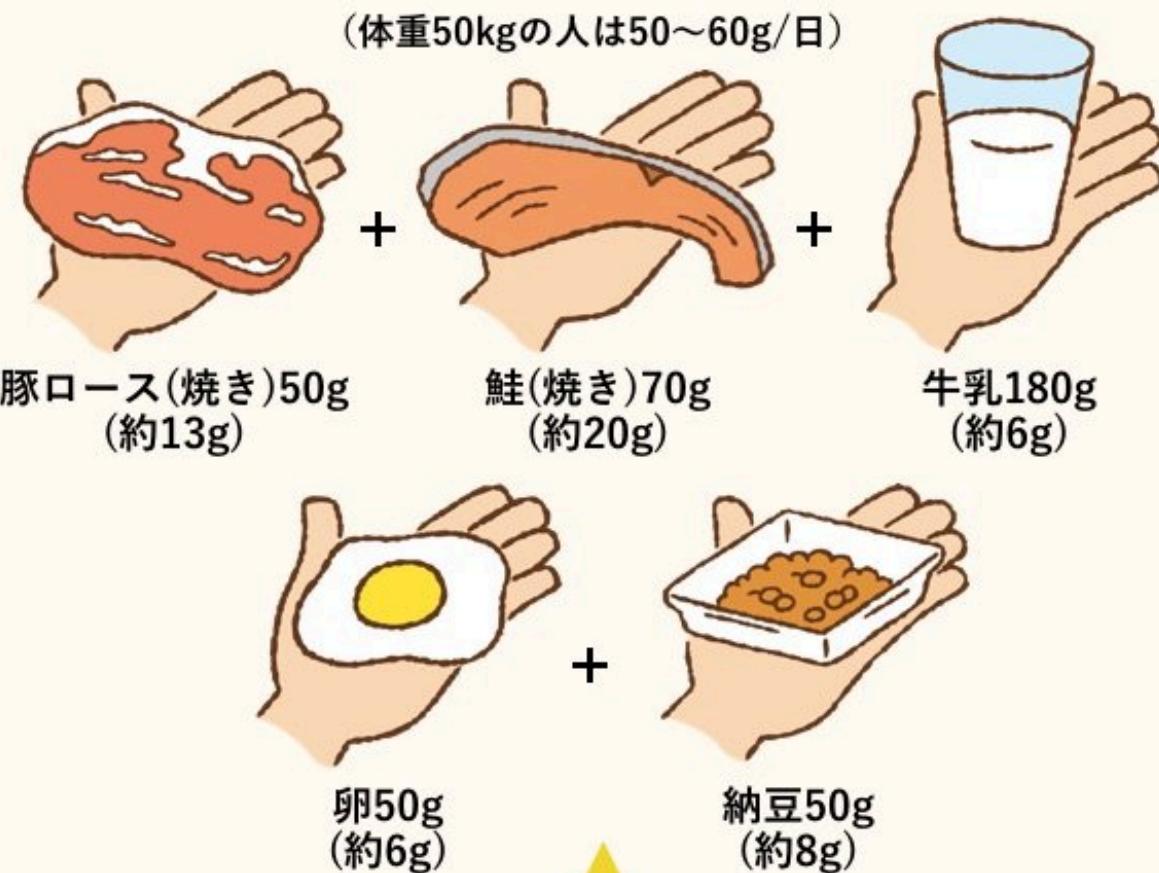
- 毎食：肉・魚・卵・大豆
- 毎食：15-25グラム以上

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$$

(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

1: 東京都介護予防・フレイル予防ポータル「食べるフレイル予防」

2: <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586557.pdf>

最新！これがウェルビーイングを高める「食事」だ

1. 多様な食品を摂取すると認知症のリスク低減

- 日本型食事スタイル（魚介類 大豆 キノコ  全粒穀物）
- 日本の伝統的な食事（魚中心の食事）を意識する
- 食物繊維（ごぼう 玄米 ひじき 納豆 いも）は腸内環境を整える

2. 共食の機会を増やす コミュニケーションが活性化

3. 食事中はテレビ・スマホを避け、食べることに集中。ゆっくり味わう

4. 食事時間の規則性：規則正しい食事時間を設定。体内リズムが整う。

5. 新しい食材や調理法に挑戦する：食への関心・食事の多様性

6. 地域の旬の食材を活用する：地産地消 サスティナブル 環境負荷も考慮

- 食べて自分が・周囲が・地球が良くなる食事を目指す

食事中の話題に使える！食事習慣のマメ知識

- ・飲酒習慣：「疲れ」と関連。酔いが覚めた後は疲労の原因
- ・朝食摂取：午前中からパフォーマンスが上がりやすくなる。睡眠リズムが整う
- ・食生活：気を使うと健康的に年が取れる可能性が高い
 - 植物由来の食品を増やす → 野菜 果物
 - 動物性食品を適度に摂る → 肉・魚・卵・大豆はタンパク源
 - 超加工食品を減らす
 - バター・マーガリン ポテチ 砂糖 フライドポテト 清涼飲料水
 - 冷凍ピザ 菓子パン カップ麺 ソーセージ・ウィンナー

超加工食品 (Ultra-Processed Foods) とは？

- 工業的に製造された食品
 - 家庭のキッチンでは再現できない加工
 - 多くの食品添加物（保存料 着色料 甘味料 乳化剤 増粘剤など）
- 食物纖維や微量栄養素が減少し、カロリーが高い傾向がある
- 精製された糖類・油脂・塩分が多く、自然な食材が少ない → 血糖値上昇
- 強い風味や食感を人工的に作り出し、中毒性がある

食事編まとめ：

 自然素材をシンプルな調理・味付で。人と一緒に噛んで味わって食べよう！

参加者からの質問・感想・いいたい・ききたい

きょうのまとめ・振り返り

きょう気づいたこと・新たに知ったこと

-
-

これから取り組むこと・誰かに伝えること

-
-



おまけ・想定問答

Q1-1. アルコールと睡眠の関係を教えて下さい

- アルコールは眠気を催すが、睡眠の質は悪くなる
- 眠りが浅くなる。目が覚めやすくなる
- アルコールの利尿作用で、トイレに起きる

睡眠とこころの健康：「うつ」の前駆症状として睡眠に問題が出る★

1. 眠れない、睡眠で休息が取れないことが2週間以上続く
2. 日中の注意力・集中力の低下、頭痛・めまい・消化器系の不調などが徐々に出現
3. 意欲・興味が低下する（うつ症状）

Q1-2. こころの問題、うつ、アルコールの関連は？

- ・「眠る目的で飲んでいる」「飲まないと眠れない」という状態に注意したい
 - ・アルコール依存症とうつ病の合併頻度は高い。アルコール依存症にうつ症状が見られるケース、先にうつ病となり、後から依存症になるケースなど
 - ・アルコール依存症のものは自殺の危険性が約6倍高い
 - ・自殺者の1/3に直前の飲酒
 - 自殺未遂で救急病院を受診した人の40%からアルコール検出
-  「飲まなきや寝れない」人は精神科専門医の受診を推奨

Q2. 「深夜になんでも眠れない」どうしたらいい？

- 寝床から離れる + 眠くなるのを待つ
 - 不眠時の睡眠圧力（眠れないときに眠ろうとする努力）は、脳を覚醒させる
 - 「ベッド=眠れない場所」と脳が認識してしまう
 - ベッド以外で横になる→**眠れなくても横になっているだけで体は休める**
- 「考え方」から離れる
 - 瞑想・マインドフルネス・深呼吸・ストレッチ・ヨガなど別のこと
- 喫煙・飲酒・カフェインから離れる
- 音楽・アロマ・温度の調整（室温18～22℃、湿度50～60%）

Q3. 「私は不眠症？」どうしたら判断できる？

- どれに該当？
 - 入眠困難（寝付き悪い）、中途覚醒（途中で目覚める）、早朝覚醒（2時間以上前に目覚める）、熟眠感の欠如（寝た気がしない・寝足りない）
- 社会生活が送れれば問題ない（寝不足感・疲労感の持続は問題）
- 精神科専門医を受診する
 - 受診目安：2週間以上継続 + 日中の活動性の低下・意欲・食欲の変化など

佐上 徹 (さがみとおる) 連絡先

<http://sagami.one>

