

# 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

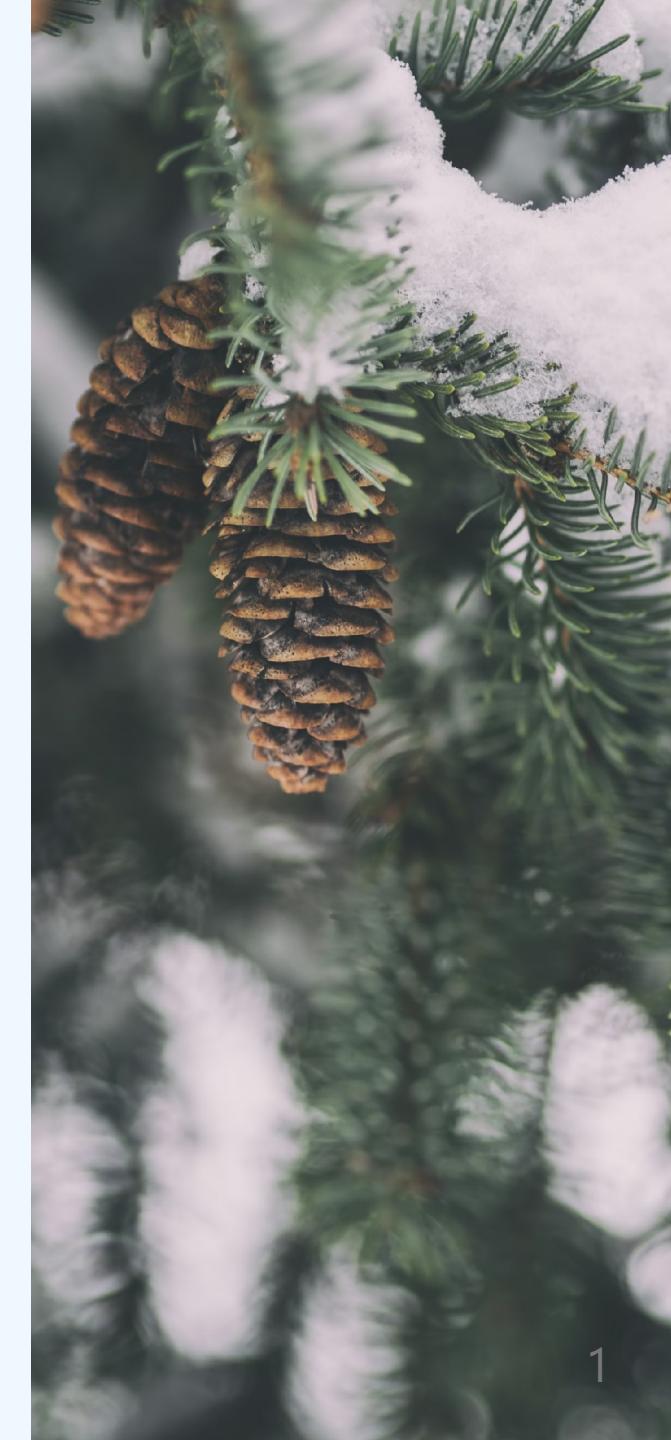
シリーズ「健康とウエルビーイング」

Life Shift Platform 昼デミー

2025年12月04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！<br>睡眠・食事編   |
| 5 | 2026年<br>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！<br>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25,000円程度**

- 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<sup>1</sup>

# ウェルビーイングは健康関連行動と関連あり！

- **身体活動**：高齢者のウェルビーイングと正の相関<sup>1</sup>
- **睡眠**：健康関連行動の中で最も強く幸福感と関連する<sup>2</sup>
- **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<sup>3</sup>
  - 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<sup>4</sup>
- **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、ずっと・もっと活躍したい人を対象 ❤
    - 長期的な健康・幸福・活躍→ウエルビーイングの条件
1. どんな睡眠が良い睡眠か？
  2. 「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→減らす↓
      - 不足・適切→増やす↑

## Q. どんな睡眠が良い睡眠だと思いますか？

- Q.追加質問：どうやって評価しますか？どうやったら評価できそうですか？

参加型セミナー！オラ、ワクワクするぞっ！

- チャットでご回答を！
- 参加者の皆さんの考え方をお聞きしながら進めます
- 途中で質問・意見・感想など発言してください

## A. どんな睡眠が良い睡眠かを評価する方法！

- 「今朝、目覚めたときに十分に休養が取れたと感じますか？」  
(0=まったくそう思わない～10=とてもそう思う のスケール)
- 「睡眠休養感（主観）」を聞く・測る
  - 質・量・リズムを統合した「最終アウトカム（の一つ）」と考えられている
  - ただし、睡眠障害や慢性の寝不足では主観と実際がずれることも

## A. どんな睡眠が良い睡眠か？

- 「睡眠休養感<sup>1</sup>」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 朝目覚めた時に感じる休まった感覚
  - 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に対する感覚で評価

## QandA. 睡眠休養感はなぜ重要なか？

- 低い人 **vs** 高い人：病気リスク（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 

睡眠で適切に休養できる → 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？」
  - 客観的に「質」は可視化できない
- 量 「7-8時間確保できていますか？」
  - 質の確保に長さは必要条件だが、計測が難しい（臥床時間は計測可能）
- リズム 「毎日の就寝・起床時間が規則正しいですか？」
  - （海外旅行してないのに）自分で招く「時差ボケ」に注意
- 休養感 「今朝、目覚めたときに十分に休養が取れたと感じますか？」  
(0=まったくそう思わない～10=とてもそう思う のスケール)

# 寝る体制を整え 「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→精神科専門医との相談の上で

- 世界的にみて日本は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。日光を浴びる。朝食を摂る
- カフェイン タバコ アルコールの使い方に注意

# 不眠とうつの関係・基本の5ポイント

## 1. 3カ月以上の不眠は要注意

長く続く寝つきの悪さや途中覚醒は病気のサインかも。

## 2. 不眠はうつの前ぶれ

うつ病の初発の約4割・再発の約6割で不眠が先に出る。

## 3. 眠れない期間が続くとメンタル不調が進行

数週間～数カ月でうつ症状に発展することがある。

## 4. 不眠を治すことがうつの予防につながる

## 5. 早めの相談・生活習慣の見直しが大切。

睡眠は心のバロメーター  眠れない=心のSOS。放置せず相談を 

# 睡眠のミニ知識☞知れば知るほど眠れなくなる？！

- 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
  - 多くの「ショートスリーパー自称者」は、社会生活への過剰適応の結果
- 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：✿ 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
  - 足りないもの・思い浮かべるもの → 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ための情報は少ない
  - PFCバランス（たんぱく質・脂質・炭水化物）
  - 良好的な睡眠・活動のための食事パターン・ライフスタイル

**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？

- 知恵 が足りない。先達から受け継いで後輩に伝える
  - 鍵 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）
- 「完全メシ・完全栄養食品」って完全？

### 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

- 知識が不足：メタボ、フレイル、高齢期うつ状態...
- 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：食文化・環境配慮・ウェルビーイング...

# 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！「○○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<sup>1</sup>



# 食べる フレイル予防<sup>1</sup>

- ・毎日7品目以上！
- ・たんぱく質しっかり
  - 何グラム/日？
- ・みんなで楽しく
  - 野菜350グラム/日
  - 果物200グラム/日

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」<sup>※</sup>



※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](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<sup>1</sup>

- 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

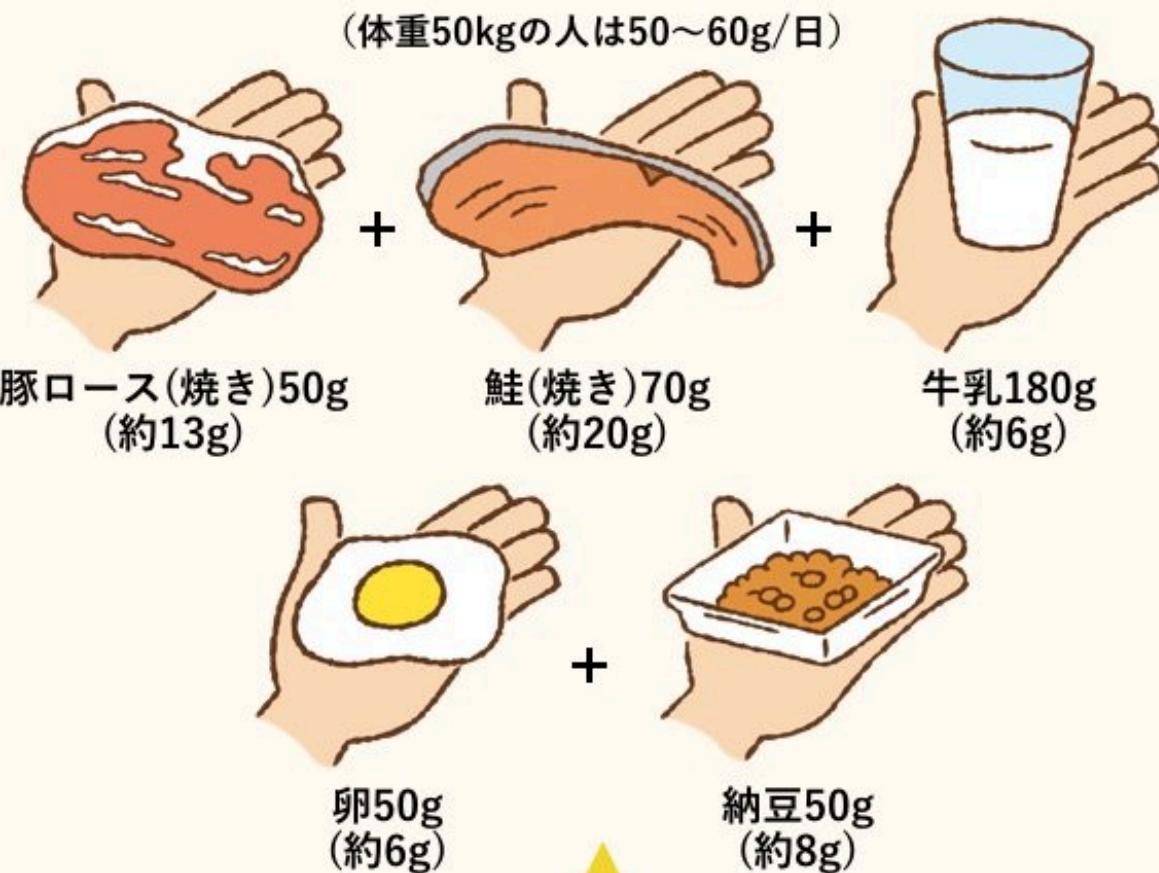
- 毎食：肉・魚・卵・大豆
- 毎食：15-25グラム以上

## 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！ウェルビーイングを高める「食事」

## 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

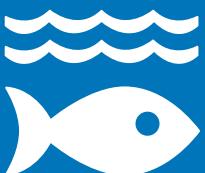
## 3. 食事中 ○ゆっくり味わう 食事に集中 ✕スマホ・テレビ

## 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 環境負荷考慮

- 食べて 自分が・周囲が・地球が良くなる食事を目指そう



# 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：細かく配慮する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 キノコ
  - 動物性食品を適度に摂る → 肉・魚・卵・大豆からタンパク質
  - 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

# 飲酒は「寝つき」を助けるが、「休息」を奪う。

- 習慣的飲酒は睡眠の質を下げる、慢性疲労と関連。

| 要素            | 短期効果      | 長期影響       |
|---------------|-----------|------------|
| 入眠            | 良くなる      | 慣れにより効果減少  |
| 睡眠の深さ         | 浅くなる      | 慢性的な疲労     |
| 自律神経          | 夜間に交感神経優位 | 睡眠休養感の低下   |
| 翌日<br>パフォーマンス | 一時的な気分改善  | 慢性疲労・集中力低下 |

# 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
- 🔑 「お酒飲まなきゃ寝れない」 → 精神科専門医の早期受診を強く勧めます★

## 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°C、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>

