

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

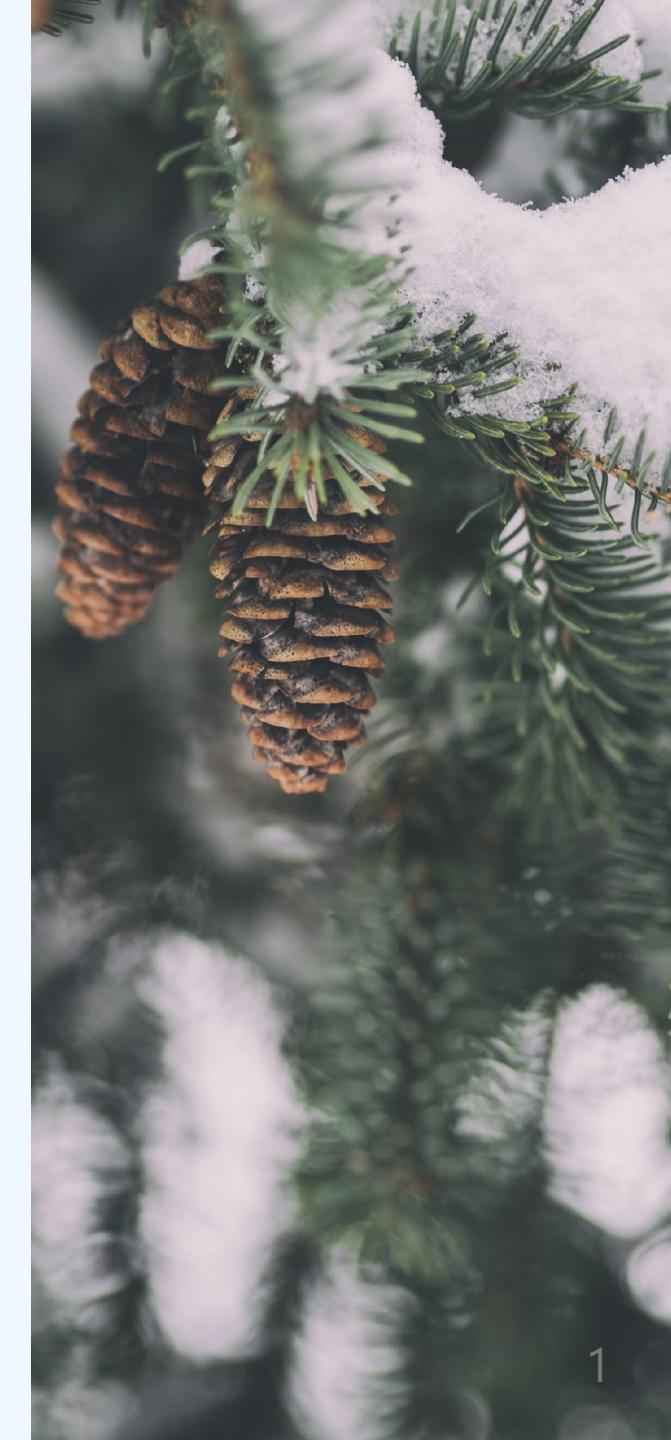
シリーズ「健康とウェルビーイング」

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、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
- 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¹」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

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
 - 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：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！「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

1:地域在住高齢者における食品摂取の多様性と食事摂取量およびフレイルとの関連. 栄養学雑誌.2019, 77:1, 19-28.



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
- $1.0 - 1.2\text{g} / \text{kg 体重/日}$

✗食が細ってもいい ○しっかり食べる

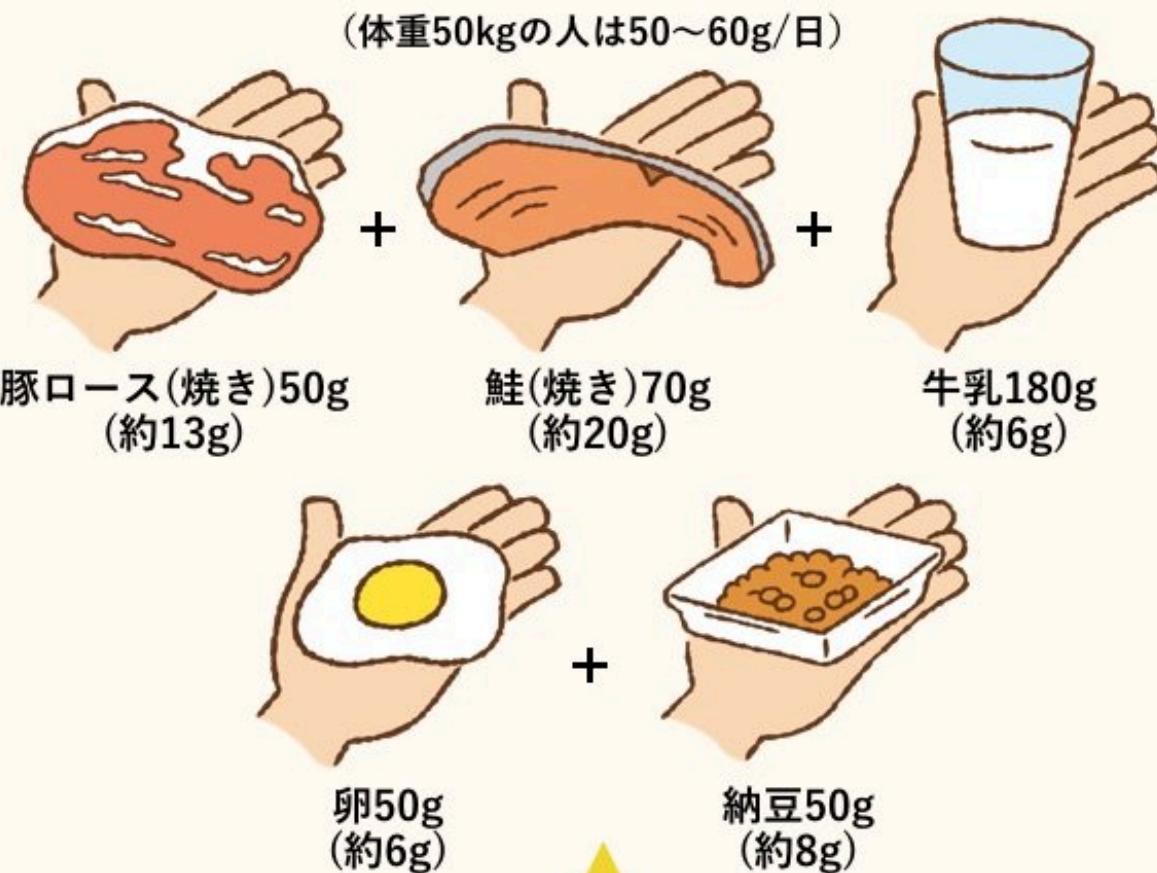
- 毎食：肉・魚・卵・大豆
- 每食：15-25グラム以上

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

$$[1.0\sim1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$$

(体重50kgの人は50~60g/日)



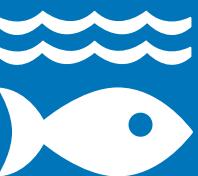
これで合計約53gのたんぱく質がとれます

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
- 食物纖維（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

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℃、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>

