あおぞら

Vol. 70
2022.2月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS: 新型コロナワクチン追加接種と睡眠のコツ

新型コロナウイルス感染症が流行し「新しい生活様式」に取り組み始めてから今年で3年目となりました。昨年末から新たな変異株であるオミクロン株の流行が懸念される中、新型コロナワクチンの追加接種実施に向けて、順次自治体で接種予約がスタートいたしました。今月号では、『コロナワクチン追加接種について』 また、長引くコロナ禍で不眠でお悩みの方に『快眠のコツ』についてご紹介いたします。

新型コロナワクチン追加接種（3回目）の必要性について

これまで接種を進めてきた新型コロナウイルスワクチンは、高い発症予防効果等がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。このため、厚生労働省の審議会で議論された結果、感染拡大防止及び重症化予防の観点から海外の状況やワクチンの効果の持続期間の知見を踏まえ、追加接種を実施することとされました。

出典：厚生労働省　新型コロナワクチンQ&A
https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0097.html

田園調布中央病院 新型コロナワクチン追加接種について

全額公費（無料）で受けられます

【 対 象 者 】 大田区在住で接種券が届いた方

- 医療従事者：2回目接種を終了した日から6か月経過後
- 高齢者施設入所者・高齢者施設等従事者：2回目接種を終了した日から6か月経過後
- 上記以外の65歳以上の高齢者：2回目接種を終了した日から7か月経過後

※当院は3回目の追加接種の方が対象の接種会場です。1回目・2回目の方は予約をお取りできません。

※2回目接種を終了した日から一定期間経過後の日付を選んで予約が可能です。

【予約方法】

1回目、2回目接種同様ご予約はすべて大田区の予約システムまたは下記の電話予約のみです。病院ではご予約できません。

- 新型コロナワクチン接種予約システム「個別接種会場」大田区ホームページ：個別接種会場 (city.ota.tokyo.jp)
- 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター

電話：**03-6629-6342**　受付時間：平日・土曜日 午前8時00分～午後5時15分

お電話のお掛け間違いが多くなっております。発信前に改めて電話番号をご確認いただきますようお願いいたします。

【接種日時】 2022年2月13日（日）～ 毎週日曜日　**※平日の接種は行いません。**

※問診医師を選択することはできません

※当院の使用ワクチンはファイザー株式会社（コミナティ）となります

快 眠 と 生 活 習 慣

快眠のための生活習慣には、ふたつの役割があります。ひとつは、直接的な役割で『**運動**』や『**入浴**』のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらす場合です。もうひとつは、間接的な役割で、良い習慣で体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身について快眠が得られます。そのための習慣として『**光浴**』があります。そしてこれらの習慣は、それを行うタイミングで重要なことも分かっています。健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。私たちは人生の3分の1を眠って過ごしています。一緒に快適な睡眠習慣を目指しましょう！

1. 運 動 と 快 眠

国内外の疫学研究（数千人を対象とした質問紙調査）において、運動習慣がある人には、不眠が少ないことが分かっています。とくに睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。運動の内容も睡眠に影響します。1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝つきがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。特に高齢者など普段から不眠の人に効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足での散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動だと言われています。就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

2. 入浴と快眠

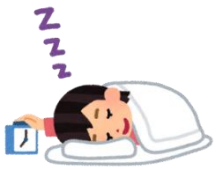
入浴による睡眠への効果は、加温効果にあります。これは運動の場合と同じで、就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。当然ながらタイミングも重要になります。
午前あるいは午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方あるいは夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝つきを悪くしてしまう心配があります。寝つきを優先させると、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

ブルーライトにご注意！！

ブルーライトとは、スマートフォンをはじめパソコンやテレビ、ゲーム機などのデジタル機器の画面から発せられる青色光です。ブルーライトは紫外線に近くおよそ380～495ナノメートルの波長のため人間の目で見える光の中で最も波長が短く強いエネルギーを発します。寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか　眠れず朝起きるのがつらいといった状態が引き起こします。メラトニンは体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。ブルーライトによる睡眠の質の低下は、疲労回復や肌の再生などに影響を与える原因にもなるのです。

【夜のブルーライトとの付き合い方】

- **寝る1時間前からはスマートフォンの使用をやめる**
- **夜間はテレビやパソコンなどのデジタル機器の画面を見過ぎないようにする**
- **ブルーライトカットのスマホ用画面シールや眼鏡なども市販されているので活用してみる**
- **新型スマートフォンではブルーライトを調節する機能がついているものもあるので活用する**
- **寝る1時間くらい前から部屋のLED照明を暗くしておく**
- **夜間にコンビニなどの強い照明の場所へ行くのを避ける**



出典：日本成人病予防協会「睡眠の質（ブルーライト）～新しい生活様式～」
https://www.japa.org/tips/kkj_2106/

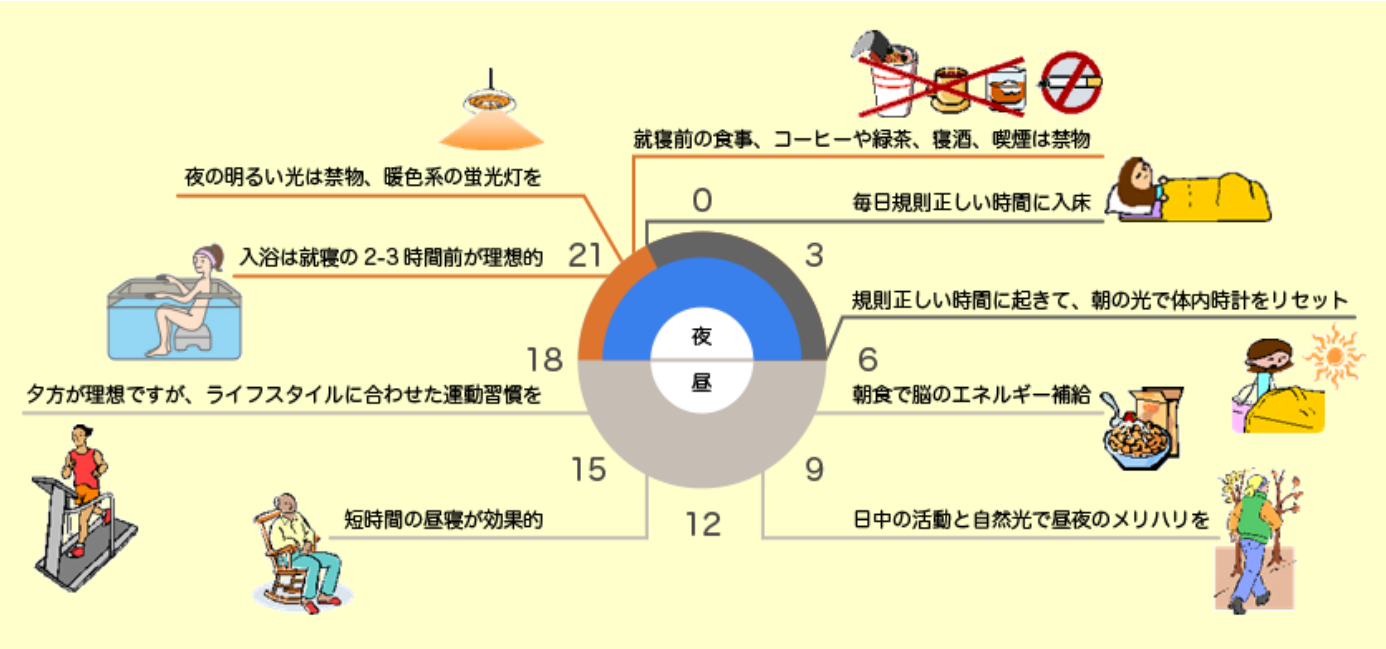
3. 光浴と快眠

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる体内時計を早め調節する作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋に取り込むことが必要でしょう。禁物なのは夜の光です。朝の光と反対で夜の光は体内　時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどにその力は強くなります。昼間の光は昼と夜のメリハリをつけるのに効果があるようです。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されれるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。

4. その他の習慣と睡眠

食事については、朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖分を補給することが望ましいでしょう。エネルギ―不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や　夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。コーヒー、緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えたほうがよいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは寝つきを良くしますが、明け方の睡眠を妨げるからです。

昼寝は、午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。生活習慣病が不眠の原因になることが分かっています。生活習慣病を防ぐためにも、快眠を得るためにも、良い生活習慣を身に付けましょう。



出典：快眠と生活習慣e-ヘルスネット（厚生労働省）https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

マスクの主な目的は周囲に飛沫が広がるのを防ぐことです。同時に感染者からの大きな飛沫をブロックすることもできます。マスクは布やウレタンよりも　不織布の方がウイルスの飛散を抑止する効果が高いことが示されています。隙間ができないように顔にマスクをフィットさせ正しく着用しましょう。

出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の予防」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

新型コロナワクチン接種証明書の電子版が取得できるようになりました

スマートフォンを使って国内用と海外用の新型コロナワクチン接種証明書が取得できるようになりました

- 2021年12月20日からApp Store 及び Google Playで公開されています。
- 日本政府公式の新型コロナワクチン接種証明書アプリです。
- 日本国内用、海外用の接種証明書をアプリで発行できます。

App Store
新型コロナワクチン接種証明書アプリインストールページ

Google play
新型コロナワクチン接種証明書アプリインストールページ

○ 接種証明書（電子版）は、スマートフォン上で専用アプリ（デジタル庁発行）から申請・取得し、表示可能となります。
※マイナンバーカードを読み取ることができるスマートフォンに限ります
・iOS13.7以上
・Android OS 8.0以上
〈そのほか必要なもの〉
・マイナンバーカードと暗証番号4桁（カード受取の際に設定した券面入力補助用の暗唱番号）
・（海外用のみ）パスポート

○ 電子版の申請にはマイナンバーカードが必要です
★ マイナンバーカードをお持ちでない方はマイナンバーカードの申請が必要です。
マイナンバーカードの申請から交付の準備まで、現在約2か月程度かかります。
○ 紙様式の接種証明書も引き続き申請できます

新型コロナワクチン接種証明書アプリ
発行：デジタル庁

出典：デジタル庁「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」https://www.digital.go.jp/policies/posts/vaccinecert

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435