

3月の主な行事

1日	マーチの日	14日	ホワイトデー
3日	ひなまつり、耳の日	18日	彼岸の入り、春の睡眠の日
6日	啓蟄	20日	春分の日
7日	消防記念日、警察制度改正記念日	23日	世界気象デー
8日	国際婦人デー、ミツバチの日	25日	電気記念日



今月のかわら版 : 1 「快適な睡眠のための環境」

よりよい睡眠について多くの人に知ってもらうため、睡眠健康推進機構が2011年に「睡眠の日」を制定し、2012年から3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」としました。3月18日は、欧米の世界睡眠デーに合わせて決められ、9月3日は、「グッスリ」のゴロ合わせから来ています。睡眠は健康にとって非常に重要な役割をもっていますので、快適な睡眠のための環境をご紹介します。

○温度と湿度

外気温の季節変動に左右されますが、一般的には室温18～22℃、湿度50～70%程度が好ましいと言われています。本当の目安は、ふとんの中の温度や湿度である寝床内環境で、温度約33℃、湿度約50%に保つことが理想です。そのため、季節によって寝具やパジャマの素材を変えたり、エアコンの温度設定を変えたりすることが必要となります。最近では、人の快眠パターンに合わせて温度や室温を管理してくれるエアコンもあるようです。

○寝具の選び方

寝具が自分の骨格に合っていないと「身体が痛くて快眠できない」といった問題が出てきますので、できれば沈み込みが少なく硬過ぎない寝具を選びましょう。また、人は一晩のうちに30回もの寝がえりを打つと言われているので、布団の上で転がった時に身体が痛くならないものをお勧めします。その他、寝汗のことを考えて、布団やパジャマは吸湿性・透湿性の良いものを選びましょう。

○室内の光環境

時々「どんなに明るくても眠れる」という方がいますが、実は快眠できていない可能性が高いです。人の目の奥には光を検知する細胞があり、本人は眠っているつもりでも実は眠れていないという場合が多いです。さらに具体的に言うと、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が低下するため快眠できなくなります。睡眠と光環境に関する研究では、30ルクス(ぎりぎり読書できる程度の明るさ)以上になると睡眠の質が低下することが分かっていますので、就寝する時は、真っ暗な環境にすることがベストと言えるでしょう。

○室内の音環境

睡眠と環境についての研究では、音が快眠に与える影響についても様々なことが分かっています。一般的には、40フォンを超える音があると睡眠に支障をきたすと言われています。ちなみに、木の葉のふれあう音が20フォン、図書館での音が40フォン、目覚まし時計のベルの音が60フォン、もっともにぎやかな街路の音が80フォンとなっていますので、図書館レベルの音環境が最も快眠に適していると言えるでしょう。

また、規則的な音よりも不規則に発生する音のほうが快眠を妨げやすいと言われています。実際、快眠音楽として用いられるヒーリングCDの多くには、川のせせらぎや海の波の音、小鳥のさえずりなど規則的な音の音が使われているようです。

今月のかわら版 : 2 「介護マークについて」

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくため、静岡県で考案されたものです。厚生労働省でも、各自治体を通じて「介護マーク」の普及を図っています。このマークを見かけたら、介護中であることを認識いただき、温かく見守ってください。

○介護マークの内容・特徴

- ・縦69mm × 横97mm
- ・首からかけられるようケースに入っている。
- ・背中に回しても見えるよう両面にしている。
- ・カードだけケースから取り出し携帯も可能。
- ・マークを知らない人でも一目でわかるよう

「介護中」の文字を入れている。

- ・「介」の字を、人が人を支える形にしている。

- ・お茶の緑とみかんのオレンジ⇒静岡らしさを出している。



○介護マーク作成の経緯

平成21年7月に行った静岡県主催の認知症介護家族者との意見交換会等で、介護家族から「認知症の介護は、外見では介護していることが分かりにくいので、誤解や偏見を持たれて困っている。介護中であることを表示するマークを作成してほしい。」という要望が寄せられました。そのため、県では介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために、また、在宅介護者を支援する取組として全国初の介護マークの作成をしました。

○認知症家族介護が困っていること

- ・サービスエリアや駅などのトイレで、介護者が付き添う場合
- ・男性介護者が店頭で女性用の下着を購入する場合
- ・認知症高齢者を病院に連れて行った際、2人で診察室に入っていくと、見た目は健康そうなのになぜ2人で診察室に入るのか、呼びとめられる。
- ・駅での切符を購入する際や、スーパーで買った物を袋詰めする際、少し目を離すと認知症高齢者がどこかに行ってしまうことがあり、通りがかりの人に少しの間見守ってほしいと頼むのが大変。