

# 健康だより

NO. 68

## <秋号>

発行日 2024年10月  
(一財)三重県産業衛生協会  
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地  
TEL: (0594) 22-1010  
FAX: (0594) 22-1011  
http://www.kenkoshindan.or.jp

山や街の木々が赤や黄色に染まり、色鮮やかな風景を楽しめる秋。清々しい空気のなか朝日を浴び、規則正しい生活を心掛け、運動と栄養と睡眠を十分にとり、健康管理に努めましょう。

今号のテーマは「睡眠」です。



### 睡眠で健康管理

睡眠は、**心とからだの健康維持・増進に必要不可欠**です。

睡眠不足になると、日中の眠気や疲労、頭痛を引き起こすだけでなく、生活習慣病・認知症・うつ病などの発症リスクを高めると言われています。

必要な睡眠時間は個人差が大きく、自分にとって適切な睡眠時間を把握し、朝、目覚めた時にしっかりと休まった感覚があることが重要です。

#### 【睡眠の質を高めるポイント】

##### ～睡眠時間の確保～

- ・成人はおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられている
- ・7時間前後の場合、死亡や疾患のリスクが最も低い
- ・6時間未満の場合、疾患リスクの増加と関連する
- ・休日に長く眠る“寝だめ”は体内時計が乱れる恐れあり

##### ～睡眠環境を整える～

- ・起床後に朝日を浴び、体内時計をリセットする  
→ 朝日を浴びることでメラトニンというホルモンの分泌が抑えられ、目覚めがスッキリする
- ・日中にできるだけ30分程度の日光浴をする、ただし紫外線には注意が必要  
→ からだやメンタルに様々な良い効果をもたらすセロトニンというホルモンが分泌される
- ・就寝1～2時間前に入浴する  
→ 入浴により上昇した深部体温が低下することで眠りやすくなる
- ・就寝1時間前からスマホなどの使用を控える  
→ ブルーライトによる体内時計への影響が大きい
- ・室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境にする  
→ 暗くすることで日中に分泌されたセロトニンが、メラトニンにかわり睡眠を促す
- ・エアコンの温度調節や衣服などで、快適に過ごせるよう工夫する
- ・騒音は眠りを妨げるため、できるだけ静かな環境を作る

睡眠時間が6時間未満や不眠の方はリスク増加と関連

死亡	1.12倍
2型糖尿病	1.37倍
うつ病	2.27倍
認知症	1.68倍

「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」(厚生労働省 2023.3)



##### ～生活習慣を整える～

- ・朝食をしっかり摂り、就寝直前の夜食を控えることで体内時計が調整され、睡眠・覚醒リズムが整う
- ・汗をかく程度の運動(有酸素運動や筋トレ)をする習慣をつくる  
就寝1時間以内の運動は眠りを妨げるため、就寝2～4時間前までに運動をする
- ・就寝前1時間はリラックスし、眠気がきてから寝床につくと入眠しやすくなる

##### ～嗜好品を控える～

- ・カフェインには覚醒作用があるため、夕方以降の摂取は控える
- ・タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり眠りを妨げる
- ・晩酌での深酒や寝酒は、睡眠の質を悪化させるため、アルコール適量を意識する



### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に無呼吸(繰り返し呼吸が止まる)状態と大きないびきを繰り返す病気です。呼吸停止を繰り返すことで体内の酸素が不足し、心拍数を上げて補おうとするため、脳やからだに大きな負担がかかり熟睡できていない状態となります。

睡眠不足による日中の強い眠気は**自動車事故などを引き起こす危険性が高まる**ため注意が必要です。合併症としては心筋梗塞や脳卒中を発症する確率が上がり糖尿病の悪化、高血圧や不整脈の原因にもなります。

睡眠中10秒以上呼吸が停止している状態が1時間に5回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。以下の症状がある場合は耳鼻咽喉科または呼吸器内科を受診しましょう。

#### ～寝ているとき～

- ・呼吸の中断やいびきを指摘された
- ・息苦しく感じる、寝苦しい
- ・寝汗をかく
- ・夜中に何度も目が覚める

#### ～起きたとき～

- ・口が渇いている
- ・熟睡感がない
- ・頭痛がある
- ・疲労感、倦怠感がある

#### ～起きているとき～

- ・強い眠気がある
- ・だるさや倦怠感がある
- ・集中力が低下する
- ・気分がすぐれない

### 季節性インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザは、風邪に比べて感染力が強く症状が重いため、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人は命にかかわる危険もあり予防が大切です。

インフルエンザワクチンを接種し、一人ひとりができる感染症予防対策を心掛けましょう。

#### ～インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ～

当クリニックでは10月7日より受付を開始します

接種開始日: (個人) 11月1日 (団体) 10月下旬  
接種費用: 4,400円(税込)

【問い合わせ先】三重県産業衛生協会 くわな健康クリニック

TEL: 0594-22-1010 個人(クリニックにてお申込みの方) …ガイダンス ②

団体(巡回にてお申込みの事業所様) …ガイダンス ①





食育と健康 第52回は、おいしい料理の引き立て役  
「香辛料」(後編)をご紹介します。

数あるスパイスの中でも一番ポピュラーなものと言えば“こしょう”の  
右に出るものはありません。

材料の下ごしらえ、調理中、その後でき上がった段階で食べる人の好みに合わせてなど  
一つの料理に3度使用されることもあり、世界中で幅広く使われ“スパイスの王様”とも呼ばれます。

こしょうの種類



ブラックペッパー

完熟する前の緑色の果実を、皮付きのまま天日乾燥させたもので表皮が残っているため香りも強く、ピリッとした強い辛みが特徴。臭みを消したいときや匂いの強い食材、味の濃い肉料理にもよく合う。  
コショウ科/原産地：インド



ホワイトペッパー

熟した赤色の実を水に浸して柔らかくし、果皮を除去して核の部分を乾燥させたもので、果皮がない分、風味もマイルド。風味や色を損なわずに辛味をつけられるので、白身魚などを使用した淡白な料理、グラタンやクリームシチューなど白く仕上げたい料理に使うと良い。  
コショウ科/原産地：インド



グリーンペッパー

未熟果を摘みとり、塩漬けまたは乾燥させたもので、緑色でフレッシュ感のある爽やかな辛みが特徴。料理にトッピングしてきれいな色味を楽しんだり、さわやかな香りを生かしてソースやドレッシングに使うのもおすすめ。  
コショウ科/原産地：インド



ピンクペッパー

ウルシ科のコショウボクという植物の果実を乾燥させたものが日本では多く流通していて、辛みはなく、すっとした香味がある。肉や魚料理の彩りやデザートへのトッピングとしても活躍する。バニラアイスに軽く潰してアラザン代わりにしたり、ホールのままチョコレートケーキに添えると華やかに。  
ウルシ科/原産地：北ヨーロッパ、南米(諸説あり)

収穫時期・製法の違い

種類の違い

- ★ブラックペッパー：しわのある黒色の果皮に覆われ5~6mm大の球形
- ★ホワイトペッパー：表面は滑らかな灰白色5~6mm大の球形
- ★グリーンペッパー：加工によって見た目は異なるが緑色5~6mm大の球形

挽き方



ホール

粒のままのこしょう。煮込みやマリネ液に漬け込むなど、じっくり香りや辛みを引き出すのに最適。また、チャイやホットワインといったスパイスをきかせたドリンクでも楽しめる。



クラッシュ

ホールを粗く砕いたもの。ピリッとした辛みがあり、香りが持続しやすいのが特徴。ペッパーステーキの下味に使用すれば、食感と香りを楽しめるのでおすすめ。



粗挽き

クラッシュをさらに細かく砕いたもの。使い方はクラッシュとほとんど同じ。肉料理や炒め物の辛みと風味づけなど、あらゆる料理におすすめ。カルボナーラ、サラダ、スープのトッピングにも。



グランド

粗挽きよりも少し細かく、粒からパウダーまで混在。下ごしらえや料理中、出来上がった料理など幅広く使える。カブレゼの仕上げなど、料理のアクセントとして程よい辛みを楽しみたいときに使う。



パウダー

粒子が細かく素材にまぶしやすいので、下ごしらえに最適。また香りが瞬時に広がるので料理の仕上げに香りを立たせたり補ったりするのにもおすすめ。

ペッパーという言葉は、原産国であるインド・サンスクリット語のピツパリー(長こしょう・ロングペッパーを意味する)に由来し、インドでは今から2500年前の紀元前500年代には食生活に使われていたようです。遠くインドから運ばれていたため、中世ヨーロッパでは一握りのこしょうは牛一頭分に相当するほどの貴重品となり、法貨の一つとしても通用し、ドイツでは役人の給料がこしょうで支払われたり、イギリスには“Peppercorn rent(こしょうの実 地代)”<sup>\*</sup>という言葉が残っているほどです。日本では「正倉院御物」(聖武天皇の御遺物献納)に薬としてシナモン、グローブなどととも、こしょうが含まれており、少なくとも西暦749年以前には伝来していたと考えられています。

<sup>\*</sup>地主が小作料・地代をこしょうで支払い要求

香り、辛み、色付け、風味や彩りよく味にメリハリをつける香辛料で食生活を楽しみましょう。

参考資料：農林水産省 aff  
エスピー食品株式会社 HP「知る・学ぶ」

～ スパイス&ハーブは料理のマジシャン! ～



間髪をいれず

説苑(中国・漢代の説話集)の一文「其の出づる出でるは間に髪を容れず」に由来。間に髪の毛一本もいれる余地がないこと  
“間髪”が“はいらない”ではなく“間”に“髪がはいらない”  
ゆえに読み方は「かん はつをいれず」

