

今回のじび科歳時記のテーマは、コロナ禍で変わった我が家の「ニューノーマル」です。院長は、武小学校の学校保健委員会の会報に投稿した「睡眠の大切さ」の原稿を、そのまま引用し掲載しました。併せてご覧ください。

#### 武小学校の生徒の皆さんへ

- 大人になって、「子どもの頃もっと気をつけておけばよかった」と思う健康に関するアンケートの結果、第一位はむし歯です。しっかりと、歯のケアをしておけば、今頃になって歯医者に通う必要もなかったのにと、なげく大人が多いのです。その次が、近視です。ある程度遺伝的な要因もありますが、それでももっと視力低下しないように気を付けておけばよかったと後悔している大人が多いようです。
- では、今の小学生が大人になったとき、子どものころ注意しておけばよかったと嘆くのは、どんなことでしょうか？最近、むし歯への関心が高く、歯周病などは減少していますが、西洋食が中心の食生活からくる糖尿病か、スマホの使い過ぎによる近視が問題視されるようになるでしょう。食事に関しては、8歳頃でだいたいの食生活が決定しますので、それまでに和食中心の食事を心がけるべきです。幼いころの好物は大人になってもなかなか変わらないものです。そして、スマホの習慣も変えられないようです。長時間スマホを使うことにより、視力ばかりか聴力にも影響があり、ひいては聴神経腫瘍などの脳腫瘍になりやすいという統計もあります。
- 長時間のスマホにより、集中力が散漫ですぐに切れる子どもになりやすかったり、慢性的な睡眠不足になったりして、精神的な発育への影響が深刻化しています。よく眠る、十分眠る、深く眠ることがどんなに大切か、睡眠について簡単にお話しします。
- まず睡眠は、レム睡眠(25%)とノンレム睡眠(75%)に分かれます。レム睡眠中の脳波は、起きているときよりも活発に活動しています。これは、起きているときに経験や学習したことを高速で処理し、整理している時間帯です。一方、ノンレム睡眠中は脳波がゆっくりとなりますが、決して脳は休んでなく、整理したものをしっかりと記憶にとどめておく大切な時間帯です。そして、ノンレム睡眠中でもさらに最も深く眠っている時間帯に、脳内の老廃物(アミロイドβという物質です)を脳静脈に排泄して、脳内をクリアにしてくれています。この老廃物こそが、認知症の原因になると考えられています。
- 最初に大人になって後悔している子どもの頃の健康について述べましたが、武小学校の皆さんは、だれも大人になってから認知症になりたいとは思いませんよね。睡眠をしっかりととる習慣を、子どもの頃から身につけることがいかに大切か、そして長時間のスマホがいかに危険か、少しでも理解して下さったことを期待します。

# ～我が家の NEW ノーマル～

世界を脅かすコロナ、我が家では長引いていることで、気が緩みかけてきた時は、活を入れお互いが感染者かも？という気持ちで接するよう、口うるさく言っています。子供達にとってはコクなことですが、手洗い・うがい・マスクはもちろんのこと、人混みは避けて旅行も自粛中です。

アウトドア派の私としては、今年のコロナ禍ですっかりインドア派です。更に今流行のYogiboを購入してからクッションに吸い込まれてテレビ鑑賞&読書に最速で集ごもり生活にピッタリ癒されています。

家に帰ったらまずは、手洗い!! ハンドソープだけでなく、香りの良い固形石鹸を使い始めました。洗面所に置いてあるだけでほのかに香り、気分もリフレッシュされます。また、エレベーターを利用せず階段を使うようになりました。密集を避けるだけでなく、体力作りにも役立っています。

コロナが流行してもう一年です。最初は子供から大人までマスクを着けての光景が異様な感じだったのにそれが当たり前前の生活になり、着けない方が反対に常識ではなくなりました。マスクだけではなく、自分で自分の身を守ると同時に周りの人たちへの気配りも大事な世の中になったのかも知れません。

コロナが流行してからは、皆さんもされている通り、マスクとアルコールも当たり前前の日常になりました。買い物などは宅配やネットを利用し、なるべく人混みを避けています。今までは休日は家で過ごすことが多かったですが、コロナが流行してからはちょうど子供が1歳を過ぎ、公園に行くことが増えました。人混みを避けるには、施設などには中々連れていけません、子どもと一緒に天気の良い日に外で走り回るなど新鮮な気持ちが味わえています。

マスクをしたままスポーツをする日がくるなんて思ってもいませんでした。私が通っているバドミントンクラブでは練習前と終わりには手指消毒をします。大会へ行けばマスクが配られ、大きな声での応援は禁止。フレイ中のハイタッチやゲームの最初と最後の握手はしてはいけないう事になっています。以前のようになにも気にせずスポーツが楽しめる日が待ち遠しいです…

姉の家へ行くことも少なくなりましたが、行った時はマスク着用したままです。以前は家の中でマスクをつけることは無かったのですが、家族・友人の家へ行ったときもマスク着用のまま過ごすことが普通になりました。

暖房をつけながら窓を開ける・・・常に換気! 以前は考えたことありませんでした。桜島の灰も気になりつつ、少しばかり寒い部屋で我慢の日々です。

出掛ける時には財布、スマホ確認だったのが今ではまずマスク! になりました。子供を抱っこして買い物に行ったときおばあちゃんから「可愛いね～でも今は触ってはいけないうね。」と言われたのが何だかすごく寂しかったです。早くコロナが落ち着いて人々を避けるという考えがなくなることを祈ります。

もいやま耳鼻咽喉科スタッフ編  
我が家のニューノーマル Vol. 37  
2021.1 吉日

