



ほむる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!)◆
 ～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～
 【今月の一冊】 10年後に食える仕事 食えない仕事
 渡邊 正裕 著 東洋経済新報社
 ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2020年3月1日 Vol. 209
 発行元 有限会社プライム・コーポレーション
 ライフコンサルタント 渡邊 敏 徳
 〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地
 TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

睡眠負債

1990年代に「睡眠負債 (sleep debt)」という表現を用いて、積み重なる睡眠不足に警鐘を鳴らしはじめました。「人は一定の睡眠時間を必要としていて、それより睡眠時間が短ければ足りない分がたまる。つまり眠りの借金が生じる」。これを「sleep debt」と呼び、「借金がたまると、脳や身体に様々な機能劣化が見られ睡眠不足は危険である」と呼びかけました。

ペンシルベニア大学などの研究チームが行った実験では、「6時間睡眠を2週間続けると、集中力や注意力は2日徹夜した状態とほぼ同じレベルまで衰える」という結果が発表されています。ふた晩徹夜をすると、疲れや眠気で頭が働かないという感じをはっきり自覚できるのに、この実験で6時間睡眠を2週間続けたグループは、自分の疲労やパフォーマンスの劣化を自覚できませんでした。自分でも気づかぬうちに蓄積されていくのが「睡眠負債」の怖さです。

人は一定の睡眠時間を必要としていますが、その「一定の睡眠時間」とは何時間なのでしょう。睡眠はまだメカニズムがわかっていない点も多いため、疫学 (集団の現象から、病気の原因や影響などを研究する学問分野) が参考にされます。

2002年、カリフォルニア大学サンディエゴ校の研究チームが、保険会社とアメリカがん協会の協力のもと、110万人を対象にして行なった疫学調査の結果を発表しました。

この調査チームは、6年間にわたって追跡調査を行い、睡眠時間と死亡率の関係も調べています。それによると、最も死亡率が低かったのは、睡眠時間が約7時間 (6.5時間以上7.5時間未満) の人たちだったことがわかりました。

また名古屋大学の研究でも、40歳から79歳の男女約10万人について10年間の追跡調査をして、平均睡眠時間は男性7.5時間、女性7.1時間。10年後の死亡率がいちばん低かったのは、睡眠時間が7時間 (6.5時間以上7.5時間未満) の人たちで、睡眠時間がそれより短くなるほど、あるいは長くなるほど、死亡リスクが増しているという結果が出ました。6時間睡眠と8時間睡眠では8時間睡眠の方が死亡リスクは高くなるそうです。1日24時間という限られた時間を有効に使って健康的に生きたいものですね。



サポカー補助金

令和元年の補正予算案で65歳以上の高齢運転者を対象とする『サポカー補助金』が盛り込まれました。これは衝突被害軽減ブレーキとペダル踏み間違い急発進等抑制装置が搭載された安全運転サポート車の購入費用を補助するものです。

車種は輸入車メーカーを含む16社の約500台のうち、令和元年12月23日以降に新車新規登録 (登録車) または新車新規検査届出 (軽自動車) された車が対象となります。また、車そのものではなく、後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入についても対象となるそうです。活用できるものは利用して、少しでも自動車事故が減ればいいと思います。



- 衝突被害軽減ブレーキとペダル踏み間違い急発進等抑制装置を搭載するクルマ
 - 登録車 10万円
 - 軽自動車 7万円
 - 中古車 4万円
- 衝突被害軽減ブレーキを搭載するクルマ
 - 登録車 6万円
 - 軽自動車 3万円
 - 中古車 2万円
- 後付けのペダル踏み間違い急発進等抑制装置
 - 障害物検知機能付き 4万円
 - 障害物検知機能なし 2万円



【座右の銘にしたい名言】



人生において、一番大切なことは自己を発見することである。

そのためには、時には一人きりで静かに考える時間が必要だ。

(フリチョフ・ナンセン/ノルウェーの科学者、政治家、ノーベル平和賞受賞)