

編集後記

★ 高齢者 就寝前の生活習慣改善 3項目

浴室によるヒートショック死・ 寝酒禁・ 眠りスマホ禁

65 歳以上の高齢者が 突然死を招いたり 夜間に睡眠不足に陥るため、就寝前に気を付けないといけない生活習慣に関連している事が 3 つあります。①ヒートショック死を誘発。冬場 熱い浴槽（42℃以上の長湯）に浸かると、脱衣所との温度差により血圧が大きく変動し易く、心臓に負担がかかりヒートショックを誘発し、突然死を起こす可能性がある。湯船の適温は 39℃迄・5～10 分程度で長湯をしない、特に高温の湯では首まで浸からない方が Better。暖房等により浴室と脱衣室の温度差をなくすことも大切。特に 就寝前の熱いお風呂は、脳卒中のリスクを 2.5 倍も高めるといわれています。できれば就寝 3 時間前に済ませることが望ましい。

安心して眠る方法として②寝酒禁。寝る前の冷えた体を温め、リラックサさせるという慣習があるが寝酒は控えた方が無難。熱い白湯を飲むことで 体を温め循環を良くするほうが 眠りを誘導しやすくなる。深酒は勿論のこと、就寝 2 時間前までに止める。③眠りスマホ禁。就寝前のスマホなどは控える。画面から放射されるブルーライトが直射日光と同様のため、睡眠を誘発するメラトニンというホルモンをブルーライトが抑制させしまい、昼間の活動時のように働くため睡眠誘導を妨げる。以上 3 項目を 就寝 2～3 時間前より避ける。心臓への負担・眠り誘導等に関しては若い人も気を付けた方がいい。

★「第 38 回 現代学生百人一首」 時代とともに百人一首

2010 年以降生まれた Z 世代 昭和生まれには 理解不可

東洋大学「第 38 回現代学生百人一首」に 5 万 8839 首の応募があり、今回は コロナ収束後に日常に戻った開放感や喜び、恋愛に関する歌が多くあった。特に気になるのが、SNS のやり取りを題材にするものや Z 世代の人気アプリ「BeReal」（通知から 2 分以内投稿が推奨）が SNS に追い立てられるような日常も垣間見られた。固定電話からポケベル・ガラケー・スマホへと進化したアプリの流行は目まぐるしく、昭和世代はついていけない。“ビーリアル みんな追われる 2 分間 今日も昨日も 真っ黒リアル” 優秀作品の中に、弱気になりつつ 昔の自分に重ねる作品に“「夢を持って」と言われ続けて 十七年「現実見ろ」と言われる面談” 感染対策で移動距離の短縮・物価高で 3 泊が 2 泊となり、“コロナ禍で 行き先変わった 修学旅行 次は 物価で 一泊減った” Z 世代の詠んだ“お会計 五歳の弟『ペイペイで』と この時感じた 時代の流れ”等 現代風の世相を反映した作品が多かった。

★ 流量減少に伴発する ドライアイ

目が疲れる・霞んで見える・ショボショボする

加齢に伴い流量が減ることが一因といわれていますが、空気が乾燥気味のため、『ドライアイ』になり易い。症状として目が疲れる・霞んで見えにくい・ショボショボする・目ヤニが出る・乾いてつらい等があります、十分な流涙によって保護されなくなった眼球は、少しの刺激でも傷つきやすく、繰り返していると炎症や視力低下等にもつながります。近年、現代的生活スタイル（パソコン・スマートフォン・エアコンの普及、コンタクトレンズ装着者の増加等）を背景に、ドライアイ罹患率も増加傾向で、国内だけで 2,000 万人以上と推定されています。

涙量が不足や、目の表面の三層構造（油層・涙液層・ムチン層）を潤す涙のバランス崩れ等で発症し「涙の病気」と言われています。若い世代でも 長時間パソコン業務に従事する時には、瞬き・遠くを見る・目を瞑る等を行い 10～15 分程度 眼を休める等の眼球保護が大切で 日頃からの習慣づけが重要です。

流行語 分かる比率も 50－50

あの暑さ 懐かしいよな 今朝の冷

「10 年に一度」に慣れていく 我ら

令和 7 年 七 草 （文責 MMY）