



保健だより



今年もあと1ヶ月となりました。楽しいクリスマス。夜更かしになる年越しが待っています。でも…睡眠は大事！ ちゃんと、しっかり寝ましょうね

必要な**睡眠時間**は・・・

0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

《3歳までのお昼寝時間》

1歳	2時間
2歳	1時間半
3歳	1時間

\*大事な**22時～2時**

↑この時間帯が大事といわれていました

しかしこの説は最近、統計の取り方に問題がある  
ということで、再調査



結果、**寝付いてから4時間**が大事な時間であることが判明しました。  
この時間帯に成長ホルモンや抗利尿ホルモンが作られます。

**この4時間は熟睡しましょう。**

睡眠については、寝だめができるという人がいます。

でも、寝だめができる！はウソです！！



**睡眠負債**になってしまいます。 **睡眠負債**が30分増える毎にリスクはUPします。

例えば・・・肥満の確率は**17%** UP

インシュリン抵抗性（血糖値の上昇）は**39%** UP



新たなコロナウィルスの変異株が確認されています。 その名も**XEC株**

現在主流の**KP・3**よりも広がりがやすく、過去の感染で得られた免疫から逃れる能力も高いウィルスです。（東京医科学研究所の研究チームの見解）

WHOも「監視下の変異株」と指定している株です。

これまでのワクチンの予防効果が少なく、移りやすいウィルスです。 **要注意！**

予防はこれまでと同様  
手洗い・マスク・消毒 です

小児科医 副院長

椎貝 典子

