

健保ヤマゾエのつぶやき 2026年3月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。先月はミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されました。4つの会場群で開催され、開・閉会式も複数個所で同時開催されるという初の試みも行われました。日本は史上最高のメダル獲得数ということで、数々のドラマが生まれましたね～。皆さんは、どの競技、どの選手の活躍が印象に残っていますか？（長嶋茂雄さん風に）うーん、メードラマですね！メダル獲得もそうですが、オリンピックの晴れ舞台上、精いっぱいのパフォーマンスを見せてくれたすべての選手に拍手を送りたいと思います。いやー、寝不足になった方も多かったのではないのでしょうか？

今月も健保のこと、健康その他でつれづれ感じたこと、季節の俳句？！について、きまぐれにゆる～くつぶやきます。是非お付き合ってください。なお、“つぶやき”は、毎月月上旬～中旬に PepUp で配信しますが、健保の HP にも掲載しています。よろしくお願ひします。

<その1：ZZZ、グーグー>

今回の冬季オリンピックのように日本との時差の大きい国、特に欧米でのスポーツイベントのリアル視聴はどうしても寝不足になっちゃいます。というわけで、その1では睡眠です！

「自覚している睡眠時間や睡眠の質はあてにならない。」今年の1月10日付の日本経済新聞「くらしの数学考」によると、筑波大学・国際統合睡眠医科学研究機構長の柳沢先生が昨年1月、睡眠の自覚と実態のズレに関する研究成果を発表したそうです。

睡眠の質に満足している人の40%に睡眠時無呼吸症候群が疑われる一方、寝付けない、目が覚めてしまうなどと自覚していた人の66%は脳波で見ると睡眠がとれていないわけではなかったとのこと。自分で感じる主観的な睡眠と、脳波で見た客観的な睡眠が乖離している状態だそうです。人間の感覚って結構あてにならないんですね。

人気キャラクターの元祖、スヌーピーってかわいらしいですよ。よく寝ているイメージがあります。いびきは日本ではグーグー、アメリカではZZZ。犬の鳴き声は日本ではわんわん、アメリカでは bow wow。世界各国の擬音って地域性があって面白そうです。

人間は（いや人間以外にもそうですが）寝ないと生きていけません、普段はあまり睡眠を意識していないですね。

東京医科大学睡眠学講座の志村先生によると、睡眠中の脳は活動を停止しているわけではなく、起きているときとは別の部分が活発に活動しているそうです。

睡眠時間の平均は、乳児で13～16時間、以降年齢が上がるにしたがってだんだん短くなり、20代は8時間、50代では6時間、60代以降は6時間弱となるそうです。（個人差があるとのこと。）

睡眠の量が足りているかどうかの一番簡単な目安は、日中の眠気とのこと（退屈な話を聞いて眠くなるか、じっとぼーっと座っていて眠くなるかどうか。そうであればヤマゾエは睡眠が足りていない感じですが…）。眠れてないと思っている人でも、日中の眠気がなければ問題がないケースも。

また、睡眠は時間だけでなく、質とリズムも大切とのこと。質で言うと、眠りを妨げるようなことをしないことだそうです。例えば、環境、生活習慣、嗜好品、眠りの悩みをなくす、etc. そうはいつても、なかなか難しいですね。昨年10月のNHK【あしたが変わるトリセツショー】で前述の柳沢先生が話されていましたが、寝ながらのスマホはよくないと言われますが、この先生はいつも寝ながらスマホを見ているそうですが、心がリラックスするようなものをぼーっと見ているだけならそれほど問題がなく、刺激的なもの、ゲーム等のようにスマホを操作するようなものが睡眠を妨げるとのこと。

また、睡眠のリズムについては、生まれてから思春期になるまではだんだんと夜型になり、その後高齢になるにしたがってだんだんと朝型になるそうです。

これらヒトの睡眠の特徴を理解したうえで、自身の睡眠を考えることって必要なんでしょうね。

ちょっと睡眠について気になってきた、という方は、厚生労働省による「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をググって見てください。

あっそういえば、このガイド、横になってぼーっと読んでいると…、たぶん寝落ちします。

<その2：やっちまいました…。>

先月、千葉県銚子に行ってきました。

銚子電鉄にりましたが、時刻表等には「犬吠崖つぷちライン」と書いてあります。銚子には、屏風ヶ浦や犬吠埼といった断崖の景勝地があるのと、鉄道会社の経

営が崖っぷちということなんですか？いや～このネーミング、ヤマゾエ的には極めてGOOD！なお、ググったところ、今年度、銚子電鉄は“崖っぷち”という曲♪
(歌：永江理奈さん) とコラボしているそうです。

沿線にはいくつもの観光スポットが。本銚子（もとちょうし）駅付近には、線路が木々に囲まれてトンネルのようになっている場所があり、古い車両が走る雰囲気SNS映えしそうです。それと、すべての駅名に、サブの駅名というかスローガンみたいなものがついています。例えば、本（もと）銚子駅の社内のアナウンスは、「上り調子、本（ほん）調子、〇〇薬品の本（もと）銚子でございます！」👍

収入は、鉄道収入というよりも、メインは（銚子のしょうゆを使った）濡れ煎餅やまずい棒（経営がまずいをかけている模様）などの物販が大半のようです。帝国データバンクで銚子電鉄を検索すると、業種は米菓製造と出てきます…。

ローカル線には厳しい経営環境のところが多いと思いますが、頑張っしてほしいです。これからも、あ～やっちゃった、くらいな感じでガンガン攻めてください！

と書いていたら、ヤマゾエもやっちゃいました…。先月、朝、キウイを剥こうと思って、腰をかがめて包丁を取ろうとした際に、腰にギクッと電流が走るような感覚。数年ぶりにギックリ腰をやってしまいました。

去年の“つぶやき”9月号で、ここ数年ギックリ腰とおさらばできています、と書きましたし、偉そうに、8月のサマフェスで腰痛、肩痛防止の体操を披露したというのに。ただ、幸いなことに、それほどひどくはなく、湿布を張り、痛み止めを飲み、その日も出勤し、無理のない範囲で体を動かすようにして、数日で痛みも気にならないまでになりました。が、油断大敵です。

痛めた日は、少しだけ毎日の体操の効果を疑いましたが、いえいえヤマゾエは信じます。（とにかく明るい安村さん風に）安心してください。これからも体操は続けますよ。

そういえば、やっちゃった、で思い出した句があります。

「あらうことか朝寝の妻を踏んづけぬ」（脇屋義之）

いや、他人事とはいえ、想像するだけで恐ろしい。ヤマゾエ家でしたらどんな言い訳も通用しません。半年は怒りが収まらないでしょう。気を付けないと。

<その3：健保からのお知らせで～す。>

みなさん、ご自身の医療費通知はご覧になっていきますか？えっ、なにそれって？病院になんて行ってない？それは素晴らしい。健康ですね。健康診断をきちんと受けていたとしても、歯の状況は年代関係なく定期的に歯科医院に行って、チェックしてもらうことが必要ですし、様々な身体の不調も、状況により受診はためらわない方がいいですよね。

それは別として、資格情報のお知らせ、医療費通知、給付金決定通知、毎年秋に実施している被扶養者資格確認調査等、健保からのお知らせは、Kosmo Webで行っています。この3月に、セキュリティ対策強化等のため、システム移行を行います。今までにkosmo Webにアクセス済の方にはメール、残念ながら🙄アクセスされたことがない方にはハガキでご案内します！ぜひ対応いただき、一度ログインしてみてください。よろしく申し上げます。

それと、健保は3月16日(月)から、長年の天王洲生活に別れを告げ、汐留での業務を開始します。引き続きよろしくお願いたします。

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「三月の甘納豆のうふふふふ」（坪内稔典）

この句を見ると、つい「うふふ」って言っちゃいます。顔もにやけて。作者は、今年の現代俳句大賞（現代俳句協会主催）受賞者。この方の句には、「たんぽぽのぽぽのあたりが火事ですよ」もあります。ぽぽってどこなんでしょう？火事って本当の火事？テントウ虫あたりが、タンポポに話しかけているのかなあ。

「菜の花や月は東に日は西に」（与謝蕪村）

日は西に沈むのは当たり前でしょ！「西から昇ったお日様が東へ沈む♪」のは天才バカボンの世界だけじゃあないの？と突っ込もうとしているあなた。

まあ、そう突っかからずに、ちょっとこの句を口ずさんでみてください。皆さんにはどんな風景が目に浮かぶでしょうか？

「菜の花」というだけだと、花が一本咲いているイメージなのですが、その後に「月は東に日は西に」、と大きな風景が続くと、（テレビ朝日系列：大改造!!劇的ビフォーアフターの加藤みどりさん風に）なんということでしょう！一面の菜の花畑が目に見えませんか？不思議ですね。

蕪村は絵も得意で、国宝、重要文化財に指定されているものもあります。俳句にも絵心が生かされているのでしょうか。

<最後に>

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっととなめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。（今回も淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さよ～なら。