

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思ひ込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性あります。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を見える化する方法

家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましよう。

睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する

実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！



実は、お口からの **危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性あります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

事業概要 (2026 年 8 月末現在)

事業所数



8 事業所

被保険者数



男 2,957 人
女 2,655 人
計 5,612 人

平均標準報酬月額



男 382,187 円
女 299,937 円
平均 343,275 円

被扶養者数



964 人
1 人当たり扶養率
0.17 人

介護保険第 2 号被保険者数



1,159 人