



おいでなして+日赤だより 59



「睡眠」と上手に付き合ひ、健康に

数十年前、「くう(食う)ねる(寝る)あそぶ(遊ぶ)みなさん、お元気でさか〜」がキャッチコピーの某自動車メーカーCMを覚えていませんか？

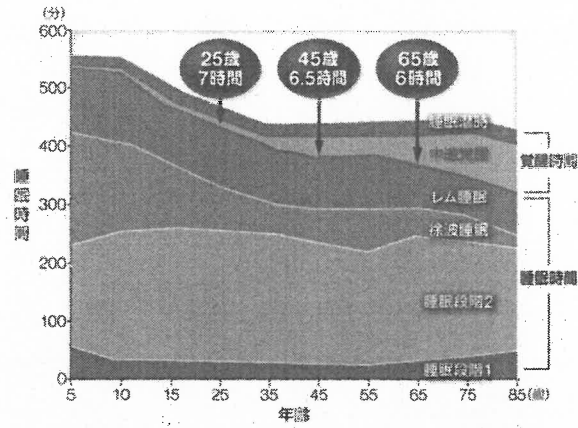
これは、元氣3要素が見事に表現された名言です。しっかり食べて、しっかり眠って、好きなことをして過さず。想像するだけで、ウキウキしますね。

今回は、元氣3要素の中から「睡眠」をテーマにお伝えします。

睡眠時間は8時間が理想ですよ？

私たちの生活の中で出合う病気やアレルギー症状、けが。病気予防や、かかったときの対応などについて、諏訪赤十字病院の医師の皆さんらに、原稿を寄せていただくコーナーです。毎月第2火曜日に掲載します。

59回目は、丸山史医師です。



睡眠段階1、睡眠段階2、徐波睡眠、レム睡眠を合計したところが睡眠時間となる。睡眠時間と中途覚醒は就床後の覚醒時間に入る。

睡眠段階1: 寝つくまでにかかる時間 中途覚醒: 夜中に目が覚めている時間
レム睡眠: 体が休んでいる睡眠 徐波睡眠: 深い睡眠 睡眠段階1-2: 浅い睡眠
ohayon, M. et. Al. : SLEEP, 27(7), 1225-1273 (2004) 一部改変

「肝(いびき)と睡眠は関係ありますか？」
あります。睡眠時無呼吸症候群の方は、眠っている間に無呼吸になるため、熟眠感はなく、日中眠気に襲われます。安易に睡眠薬を用いると、症状が増悪します。まずは、身体の治療が優先です。ほかに「むすむす脚症候群(レストレスレッグ症候群)」など、眠りを妨げる疾患があります。

「眠れなくても、布団の中にいれば寝たことになりませんか？」
これも「N.O.」です。このような指導を受けた方もいるのではないのでしょうか。睡眠医学の研究が進み、これは慢性不眠症を増悪させることが分かりました。今は「眠くないから寝床に就く」ではなく、「眠くないから離れる」が常識となりました。

「睡眠が、生活習慣病と関連するのは本当ですか？」
本当です。睡眠不足や不眠は、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、最近では認知症との関係も明らかになっています。

「くう(食う)ねる(寝る)あそぶ(遊ぶ)みなさん、お元気でさか〜」
さあ、一緒に。

筆者プロフィール

丸山 史

諏訪赤十字病院 病院長補佐 精神科部長
【所属学会】日本精神神経学会 日本摂食障害学会 日本摂食障害協会 日本サイコソマトロジー学会 など

【出身】山形県
【趣味】トレッキング 登山 スノーボードコレクション

(次回は3月10日付に掲載予定です)