



西村クリニック便り 第107号

年内 12月28日(木)午前診まで

年始 1月4日(木)午前診から

いつもの診療を行っております

12月29日(金)から1月3日(水)までお正月休みです

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

072-862-3001

長いこと外来患者さんと接していると「眠れない」と訴える患者さんが意外と多いのに気付きます。「睡眠負債」という言葉がありますが、「睡眠不足」は日常的に使われる言葉ですが、「睡眠負債」については余りよく分かっていないという方が多いのではないのでしょうか。「睡眠負債」になると心身にさまざまな不調が現れますが、その一つが自律神経の乱れとそれに伴う不調です。自律神経がストレスや睡眠不足で正常に機能しないと自律神経失調症となり、疲労感や倦怠感、イライラなどが現れ更に抑うつなどの精神的な不調や、認知力判断力の低下にも繋がってしまいます。また自律神経のバランスが崩れると高血圧や不整脈の原因となったり、過度に食欲が増し、肥満や糖尿病の原因となるなど生活習慣病に陥る原因ともなります。

さて「睡眠負債」にならない為にはたくさん寝た方が良いのではないかと思われますが、睡眠時間が長ければ長い程良いという訳ではありません。ある調査によれば一日の睡眠時間が七時間前後の人が他の人と比べて死亡リスクが低いという結果となり、また四時間未満や十時間以上など極端に短かったり長かったりすると死亡リスクが高まると報告されています。更には「どのくらいの時間寝たか」というのと同時に「どれだけ心身の休養が取れたか」という睡眠の質も大切となります。

つまりこの睡眠の質を高める為の方法がとても重要となってくるのであります。この睡眠の質を高める為にはまず適度に体を動かすという事です。適度な運動は入眠を良くしたり睡眠中の中途覚醒を減少させたりするなど熟睡度を高める事になります。その為にはウォーキングなどの軽い有酸素運動が有効となります。更には眠る二〜三時間前の入浴も効果的であります。この場合熱めのお湯でなく、少しぬるい目のお湯で少し長い時間お湯につかるのも効果的であります。

また寝る前にスマートフォンなどを見ない事も大切であります。寝る前にスマートフォンを見る事により睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されてしまうからであります。その他睡眠障害にならない為には朝起きたら日光を浴びる事も大切だと言われております。これは起床時に日光を浴びる事で直ちにメラトニンが抑制され、その夜は自然と眠気が出現し、ぐっすり眠れるという訳であります。また昼に三十分以内の短時間の昼寝を取り入れる事も有効で、これは午後の作業効率を高める為に有用であるとも言われております。いろいろと述べてきましたが、要は睡眠時間の確保と共に生活リズムを整え睡眠の質を高めて「睡眠不足」更には「睡眠負債」といった状況に陥らない様に生活していくのが大切であります。

院長 西村 章

自立神経とは呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿、排便など生命を維持するために自律的に24時間働き続けている神経のことです。

コロナワクチンを先に接種した方は1週間以上の間隔を空けてインフルエンザワクチンは接種してください
また体調を見ながら2週間以上空けての接種も可能です
他のワクチンとの接種間隔や接種計画については保健センターへお問合せください (072-877-1231)

編集後記

犬のドライブシートを購入しました
犬の1日は人間の4日と言われております
たくさんの思い出を作りたいと思います

《猫の遺言》人間は死ぬ時 遺言を書いて愛する人に全てを残すという 僕もそういうことができるなら遺言書にはこう書くよ
可哀想な独りぼっこの保護猫に僕の幸せなお家を譲ります 僕のフードボールや豪華なベットも柔らかい枕もおもちゃも大好きな膝の上も僕を優しく撫でてくれるその手も優しい声も今まで僕が占領していたお父さんの心もお母さんの愛も・・・
僕に穏やかな最後を過ごさせてくれたその場所を僕をギュッと抱きしめてくれたそのむくもりも 僕が死んだら「こんなに悲しい気持ちになりたくないからもう2度とペットとは暮らさない」って言わないでその代わりに寂しくて誰も愛してくれる人がいない猫を選んで僕の場所をその子にあげてちょうだい
それが僕の遺産だよ 僕が残す愛・・・それが僕が与えられる全てだから (愛猫ゴンくんの飼い主さんからいただきました)