

東千葉メディカルセンター 公開講座講演会

2016年8月31日

たかが睡眠、されど睡眠

千葉大学大学院医学研究院総合医科学講座
東千葉メディカルセンター 内科（総合診療科）
金井貴夫

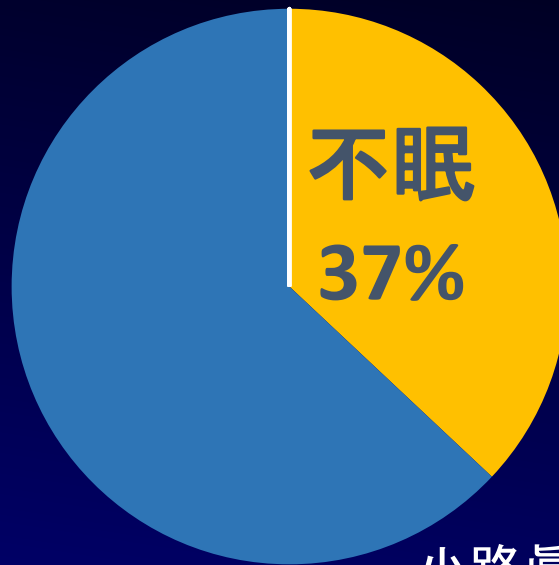
眠れないと・・・

- 注意力↓→ミス・事故・けが↑
- 状況判断能力↓、反射神経スピード↓、視野↓
- 記憶力↓
- 気分・意欲・活動性↓
- 不安・心配・焦り↑
- 疲労感・倦怠感↑
- 運動活動性↓
- 生産性↓



糖尿病と高血圧症の3人に1人は不眠

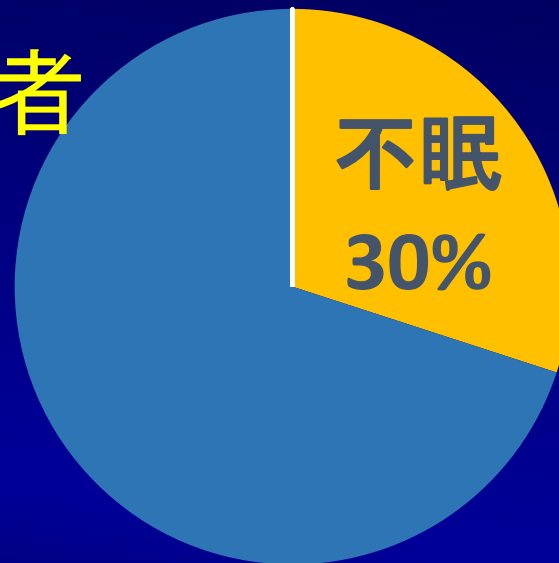
糖尿病患者



n=158

小路眞護. PROGRESS IN MEDICINE, 2004

高血圧症患者

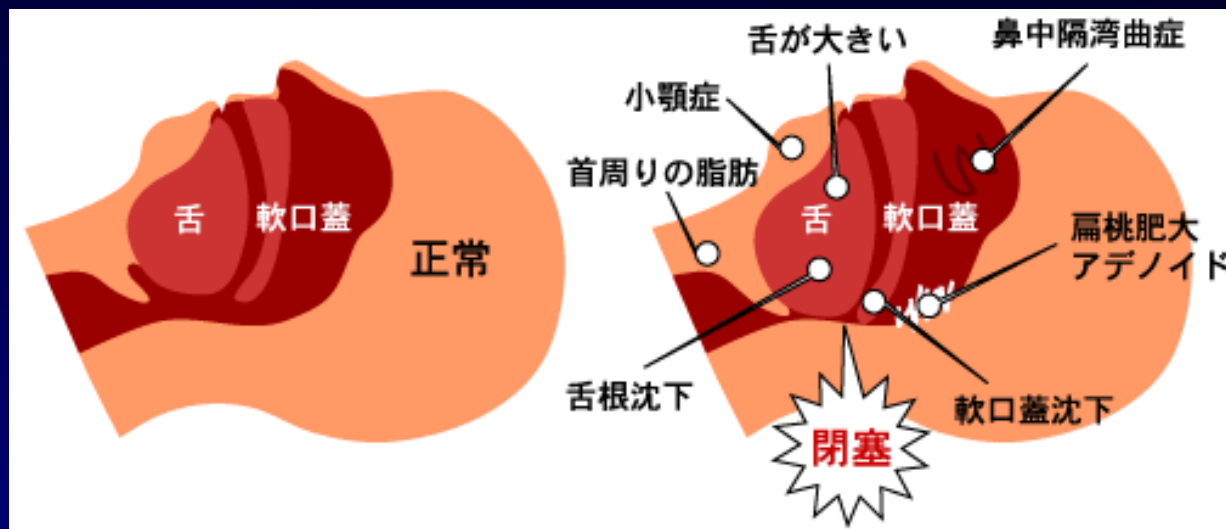


n=307

内村直尚. 血圧, 2007

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の分類

1. 閉塞型
2. 中枢型



無呼吸：10秒以上の気流の停止

低呼吸：10秒以上続く50%以上の換気量低下

SASの 症状

症状	出現頻度(%)
睡眠中のいびき	93
睡眠時の無呼吸指摘	92
日中の過剰傾眠	83
睡眠時の異常行動	54
全身倦怠感	51
寝汗	51
起床時熟睡感の欠如	51
夜間2回以上排尿	40
睡眠中の窒息感を伴う覚醒	38
夜間3回以上の覚醒	35
起床時の頭痛	35
集中力の低下	28
不眠	19

ベストな睡眠のために

- 生活リズムを整える
- 朝一番で光にあたる
- 睡眠時間を確保する
- 夜は食べ過ぎない・激しい運動はしない
- 寝る直前にマッサージやストレッチをする
- 寝る1時間前に脳の興奮(カフェイン、アルコール、ベッドでの読書、音楽、携帯いじり)は避ける
- メラトニンや薬剤も有用
- 呼吸法、漸進的筋弛緩法を日常的に行う
- 寝具にこだわる

漸進的 筋弛緩法

漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。
しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をグューッと握って… (5秒)

→ ゆっくり広げます (10秒)



両腕 カゴぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、グューッと力を入れ… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて緊張させて… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



首 首を下げて、首の後ろを緊張させて… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

顔 目と口を グューッとつぶって奥歯を噛みしめて… (5秒)

→ ポカンと口をあけます (10秒)



背中 腕をグーッと外に広げて

肩甲骨を 引き付けて… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



おなか おなかをへこませて、

おなかに力を入れて… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



おしり おしりの穴を引き締めるようにグューッと力を入れて… (5秒)

→ スーッと抜きます (10秒)



脚 足全体にグーッと力を入れて緊張させて… (5秒)

→ ストンと抜きます (10秒)



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。
特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感覚が大切です。



大阪府のホームページから引用:

<http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/00000000/relax.pdf>

本日のメッセージ

- 眠れないところにもからだにも悪い影響を及ぼします。
- 適切な睡眠時間を確保して毎日しっかり眠ることを大事にして、健康的な生活を送ってください。