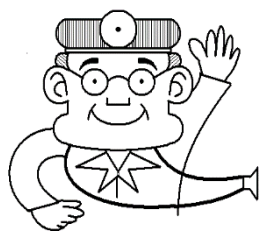


# 第185回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2022年5月26日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室 B、C

参加者 28名 (うち聴覚障害者 10名)

テーマ：「睡眠、良い眠り、悪い眠り」  
～ 健康な睡眠ってどんな眠り？ ～

講師：武村 義人 先生 (生田診療所 / 神戸市)



3月の学習会では睡眠時間が大切という話題があり、それに関連したテーマとなりました。

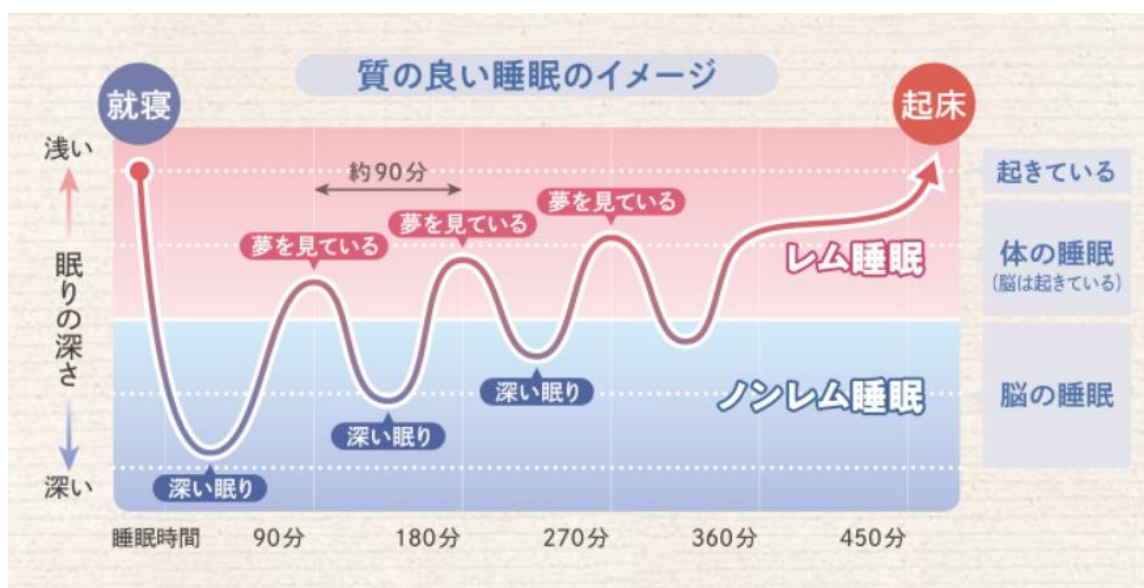
睡眠の質を左右するのは、深い睡眠(脳が休まる、ノンレム睡眠)と浅い睡眠(体が休まる、レム睡眠)の繰り返しの回数やバランスだそうです。

朝起きて夜に寝る生活をしている人の場合、朝日を浴びることや、午後早めの時間に眠くなったら30分以内の昼寝をすることが、良い睡眠につながることも学びました。

## ●質のよい睡眠とは？

- ・睡眠の前半に深睡眠(ノンレム睡眠のなかでも深い睡眠)が確保されること
- ・睡眠の中盤から後半にかけて、レム睡眠の量が確保されること
- ・睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠の周期が安定していること(約90分で繰り返される)
- ・レム睡眠が覚醒などでとぎれないこと

※レム睡眠のREMとは：Rapid Eye Movement(素早く眼球が動く)状態



図はグリーンハウス様 HP より

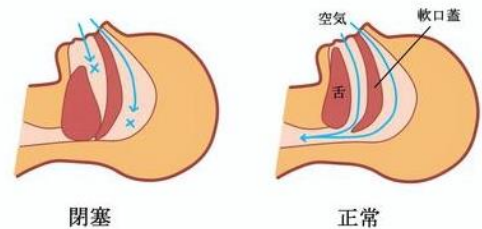
## ●体内時計とは？

- ・人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、意識しなくても日中は体と心が活動状態になり、夜間は休息状態に切り替わる。
- ・体内時計の働きにより、夜になると自然に眠りに導かれる。
- ・毎朝光を浴びることで体内時計がリセットされ、一定のリズムを刻む。
- ・睡眠のみならず、さまざまな生体のリズムを調節している。
- ・体内時計に働きかけて、自然な眠りを誘うホルモンが「メラトニン」



## ●睡眠関連の病気：睡眠時無呼吸症候群

- ・原因のひとつは肥満。睡眠している時はのどの緊張がゆるみ、空気の通り道がせまくなる。肥満であればのどに脂肪が多くつくので、空気の通りが悪くなる。
- ・睡眠中に強いいびきと無呼吸状態を繰り返すので、睡眠が浅くなり、日中の眠気や起床時の頭痛などを引き起こす。
- ・症状が続くと、倦怠感がでたり注意力散漫になったりするため、居眠りによる事故を起こしやすくなる。
- ・成人では、高血圧や心筋梗塞の起こる危険性が高まる。



## ●睡眠薬はつかっていい？

眠れないことに加えて、日常生活で困ることが出てくる場合は医師と相談し使えばよい。例えば、夜は眠れなかったが、昼間に眠れる時間があるので困ることはないというなら、のまなくてよい。

## よい睡眠のための7つのポイント！ (体内時計を整える条件も同じ)

### ① 起きたらすぐに朝日をあびる

体内時計をスイッチ ON の状態にする。

寝付きが悪くても眠りが浅くても、毎日同じ時刻に起きることも大切。休日でもふだんの日と2時間以上ズレないようにする。

### ② 朝食をとる

体内時計を整え、血行が促進されることで脳や身体にエンジンをかける役目。朝食は軽くてもよい。



### ③ 眠くなったら昼寝をする

午後3時までの30分以内の昼寝は脳にとって良い休息となり、仕事や勉強の効率があがる。30分以上では夜の睡眠に差しかえる。

### ④ 昼間に適度な運動をする

散歩するなど汗ばむ程度行うのが良い。寝る前はストレッチをして心身をリラックスさせると良い。

### ⑤ 夕食をとる（寝る 3～4 時間前）

消化をスムーズにするためにも食べ過ぎないこと。お酒は食事とともに適量なら良い。

### ⑥ 眠る前のポイント 3 つ

- ・お風呂で湯船につかる。寝る 1～2 時間前までに、40℃前後のお湯に 30 分以内でつかる。
- ・テレビやスマホ、タブレットなどは寝る 1～2 時間前から避ける。ブルーライトの光が睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制してしまう。
- ・寝る前にアルコールやお茶・コーヒーは摂取しない。喫煙は論外です。

### ⑦ 照明は消して、夜更かししない

明るすぎないほうがメラトニン（自然な眠りを誘うホルモン）の分泌がスムーズになる。

室内温度：15～20℃、湿度：50～60% は眠りのための快適な環境。

#### 先生からの提言

- ★休息をとることが睡眠の目的
- ★心と体のバランスがとれていると、良い眠りになる
- ★“眠れない”という「不満足感」と「睡眠が足りない」ということは別の問題
- ★日常生活に支障がなければ、睡眠は足りている
- ★眠らなければいけない、寝なくては・・・と焦らないこと！何とかなる！
- ★年齢やライフスタイルに合った、楽しく過ごせる睡眠パターンでいいのです

#### ●講演後の質疑応答より

（ろう者の質問）

- Q. 眠れないので睡眠薬をのんだが、かゆみが出たのでのむのをやめた。それでよかったのだろうか？
- A. やめたことよりも、本当に睡眠薬が必要だったのかを考えてみてほしい。もう少し寝たいなあ程度では使わない方がいい。かゆみが出たことは薬の影響と決めるのは難しい。乾燥肌であるなら、布団に入って体が温まったことでかゆくなることもある。
- Q. 午後 11 時ごろに眠るが夜中 1 時に目覚めてしまい、その後なかなか眠れない。眠れないのでパソコンを開いて、そのまま朝まで起きていることがある。これは不眠症なのか？
- A. 高齢になると深い睡眠と浅い睡眠のリズムが乱れてくるので仕方がない。なかなか眠れないときは、なんとかして寝ないといけないではなく、ぼーっとする練習をしよう。
- Q. 体に影響のない睡眠薬は新しく出てくるのか？
- A. いろいろな睡眠薬が開発されている最中だと思うが、どういう睡眠薬でもライフスタイルを考慮して必要かどうかを診察で決めることが大切。
- Q. 目覚めをよくするために朝にコーヒーをのんでいるが、夜にコーヒーを飲むのはどうなのか？
- A. コーヒーに含まれるカフェインそのものは目覚めやすくなる成分だが、コーヒーを飲んでリラックスするという効果が眠りにつながることもあると思われる。自分に合っていれば問題ない。

