

H28. 11. 22

Dr. 和の町医者日記



歩行シリーズ③

日本人の睡眠時間は年々減っていて、経済協力開発機構（OECD）の加盟国の中では、2番目に短いといわれています。就労時間や通勤時間が長いこともありますが、24時間営業のコンビニが増えたことや、夜遅くまでパソコン画面を見ていることなども原因です。長時間労働などが原因でかかりやすい鬱病の場合も、不眠症に陥ります。

今、比較的若いうちから睡眠薬に頼る人が少なくありません。依存性の少ない睡眠薬が登場しましたが、一度飲み始めると、やはり知らぬ間に依存しやすい。できるだけ睡眠薬に頼らない生活を送るためには、コーヒーやお茶などに含まれるカフェインを夕方以降にとらないことや、上手な入浴方法が大切で

メラトニン 目覚めてから14〜16時間後に、脳内の松果体から分泌されるホルモン。深部体温を低下させて休息に適した状態に導く作用があり、体内でセロトニンから合成される。活性酸素を抑え老化を防ぐ作用もあるとされる。



長尾和宏（ながお・かずひろ） 東京医大卒業後、大阪第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

ですが、なんといっても一番効果があるのは、午前中の散歩だと思います。朝一番に散歩して朝日を浴びると、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が夜によく分泌されます。そうすると眠気に誘われ、自然な眠りにつくことができます。

人通りや車の通行が少ない夜中にウォーキングをしている人をよく見かけますが、安全の観点から、高齢者にはあまりお勧めしません。また仕事帰りにフィットネスクラブのウォーキングマシンの上を一生懸命歩く人も見かけます。それはそれでいいのですが、それとは別に、朝一番朝朝食後に日光がある屋外でのウォーキングを毎日の生活の中に取り入れてください。

ウォーキングには全身の筋肉を使うだけではなく、朝一番に行えば、遅れがちな体内時計を、太陽光を浴びて整えるという意味もあります。さらに、紫外線によって皮膚ではビタミンDが活性化され、骨粗鬆症の予防にもなるので、まさに「一石三鳥」なのです。

毎日歩くために、まずは歩きたくなるようなお気に入りの靴を買いませんか。プチゼイタクをして、好みのウォーキングシューズに投資してみましよう。お金をかけることで、歩くことへのモチベーションが高まるはずですよ。

仕事の関係上、ビジネスシューズしか履けないという人は、

靴に投資を！ 睡眠薬よりも朝一番のウォーキング

どこかでウォーキングシューズから履き替える工夫をしてみましよう。会社や駅のロッカーで、靴を履き替える人もいます。スリッパやハイヒールだと、履いた時点で歩くことを放棄しているようなものです。それでいて、医者に行つて「眠れないから睡眠薬が欲しい」とお願いするのは本末転倒だと思います。

睡眠薬を長期間服用して依存症になるか、なりかけている人はたくさんいます。すでに依存症になっている人が、ある日突然、睡眠薬をやめると、服用前より強い不眠に陥る「反跳性不眠」を招くのでお勧めできません。

毎朝歩く習慣をつくりながら、睡眠薬の量を半分、4分の1と、徐々に減らしてください。2〜3カ月後には睡眠薬から離脱できるはずです。障害や病気などのため屋外を歩けないという人は、家の中で朝日を少しでも浴びられる場所を探してください。その場所で座ったままでいいので、腕を回すなどの体操を約30分間してください。

たったそれだけのことで、睡眠薬がいらなくなった要介護者がたくさんいます。睡眠薬の処方には制限があり、多くの薬で1回で最大30日分としていますが、「落とした」とか「無くした」といくら訴えても、規定の日数分を超えた処方ではできません。薬に頼らない自然な眠りを、歩くことで手に入れてください。