

H26. 9. 27

朝一番に太陽光浴びよう



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内
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。56歳。

先週、時差が14時間もある米
国に講演のため出張しました。現
地に着くなり時差ボケに悩みまし
た。午後9時になると猛烈な睡魔
が襲ってコロコロと寝入るの
ですが、たった2時間でパチッと
目が覚めました。そこからしばらく
眠れなくなり、午前4時に再び
コロコロと寝入りました。今度は
4時間後に目が覚めました。

80〜100分といわれていますが、私の場合はどうも120分であることが分かりました。また、自分の脳の中にある体内時計を知り、概日リズム(サーカディアンリズム)を感じました。ちなみに時差ボケは、東方に飛行するほうが西方に飛行するよりもつらいといわれていますが、その

薬の前に睡眠リズム見直しを

いものです。上手に眠気を誘発するには、まずは夕方以降にコーヒーやお茶などのカフェインを控えること。入眠前のタバコも同様です。またアルコールは入眠を促進しますが、睡眠後半の質を悪化させるので、睡眠薬代わりにはなりません。一方、都会では夜にウォーキングをしている人を見かけますが、就寝前3時間前後の汗ばむ程度の運動は睡眠に導きます。睡眠前の入

本当は、たとえ寝たきり状態であっても、朝日をしっかりと浴びさせることがなによりも大切です。

先日、「電気をつけっぱなしで寝ると太る」と書いたら、すごい反響をいただきました。夜中は室内照明程度の光でも、概日リズムを調整するメラトニンの分泌が抑制されます。また、同じ照度でも光の種類によってメラトニンの抑制効果は異なります。特に

Dr.

和

の町医者日記

「心と体のバランス」シリーズ⑥

とおりで、私も帰国後は薬でした。

さて、昼食後の睡魔は世界中の人に認められる現象です。昼寝ができればうれしいですね。地中海地方や南米では、昼食後の昼寝のことを「シエスタ」と呼んでいます。1日の間に眠気のピークが2つあるのですが、こうしたピークに居眠り交通事故が起りやすくなります。

上手に眠りに入るためには、自分の睡眠リズムを知り、眠くなったときに寝入るのが一番です。眠くないのに無理やり眠ろうとしても難しい

浴や鎮静的なアロマや音楽も良質な睡眠を促進します。睡眠と光の関係も注目されています。睡眠リズムを作るには、朝一番の太陽光をしっかり浴びることが最も大切です。遮光カーテンも少し開けておいて、朝日をちゃんと浴びてください。在宅患者さんの多くが不眠を訴え、家族は睡眠薬を要求します。しかし

メラトニン 脳の松果体から分泌される眠りを誘う「睡眠ホルモン」。昼間はほとんど分泌されず、夕方から夜間にかけて多く出る。脈拍、体温、血圧などを低下させることで自然な眠りに導く。メラトニン受容体作動薬として、日本ではラメルテオン(商品名ロゼレム)が発売されている。



パソコン画面などから出る青色光(ブルーライト)はメラトニンを強く抑制します。ですから、就寝前には間接照明に切り替えたり、暖色系の蛍光灯や白熱灯を用いるという工夫をしてもいいでしょう。

私の知人は少しでも良質な睡眠を保つため、夜間トイレに行くために起きるときにも青色光は絶対につけません。しかし、高齢者の場合は転倒しやすくなるので、白熱灯ならばつけて転倒予防を優先したほうがよいかと思えます。

町医者をしていると「眠れないので睡眠薬がほしい」と訴える人が大勢います。気持ちよく分かるのですが、生活状況を聞くと、多くは眠れなくて当たり前の生活をされています。睡眠薬に頼る前に、自分の睡眠リズムとそれに影響する諸々の事柄をチェックしてみてください。睡眠薬よりも、自然な睡眠を目指すことが王道だと思います。

らちんぱい