

# Dr. 和の町医者日記



## 「睡眠」シリーズ⑥

今回は、在宅療養の患者さんの睡眠に関するお話です。在宅

患者さんと一口に言っても、病状も療養の場もさまざまです。病状はがんがんとがん以外、療養の場とは自宅と介護施設に分かれます。

介護施設の部屋には、たいいてい窓があり、採光が確保されています。しかし、自宅療養の場合、寝室に窓がないことがあります。せっかく窓があっても、一日中、厚いカーテンを閉めている場合があります。

デイサービスなどで、朝から外出する機会が週に何度かあればいいのですが、まったく外出しない人もいます。私の経験では、そういった人は昼夜が逆転し、介護者は悲鳴を上げがちです。そして「先生、睡眠薬を出

して」となります。

患者さんと介護者の両者を保護するために、睡眠薬を処方せざるをえない場合がありますが、本来考えるべきは療養環境の改善です。

朝一番に日光を浴びる習慣こそが、不眠症改善の第一歩。週6〜7日、デイサービスに通う患者さんは朝日を浴びるため、睡眠薬がいらぬ場合が多いです。

次に、介護施設の療養環境。車椅子に乗せてでも、朝日を浴びたり、外を散歩させたりしてくれる施設もあれば、一年中あまり光の入らない部屋で過ごさせる施設もあり、日光への対応はさまざまです。光を浴びる時間が少ない施設ほど、不眠を訴える入所者が多くいます。睡眠薬の処方が増え、そのせいで転倒や骨折も増えるという、悪循環に陥りやすくなります。

人の身体は、時間とともに一定の規則性あるリズムを刻んでいます。「生体リズム」と呼ばれ、これが作りだす時計のような仕組みは、「腹時計」ならぬ「生体時計」。そのリズムの中に睡眠や体温調節、血圧、脈拍調節のリズムがあります。

この生体時計の中で、最も大切な働きをしている物質がメラトニンです。メラトニンは光を感じすると減少し、夜に暗くなると急速に増加します。メラトニンは、太陽の光や照明の光と強く関係します。

メラトニンの原料は、トリプ

**メラトニン** 脳内の松果体から分泌されるホルモン。覚醒と睡眠を切り替え、自然な眠りを誘う作用があるため、「睡眠ホルモン」とも呼ばれる。抗酸化作用や老化防止作用などの効果もある。

## 朝一番 光浴びることが大切

### 在宅患者さんの不眠

トファンという必須アミノ酸で、脳内でセロトニンに変わった後、メラトニンに変化します。トリプトファンは肉や魚、大豆製品、乳製品に多く含まれています。朝食に納豆や魚を食べることは、メラトニンの観点からも理にかなっています。

一方、セロトニンは、メラトニンの分泌と正反対のリズムを持っています。昼間に光を浴びるとセロトニンが増え、暗くなると今度はメラトニンが増えます。セロトニンの不足が、鬱病につながることはよく知られています。

朝一番に光を浴びることは、メラトニンを減らして脳を覚醒させることです。遅くとも起床後3〜4時間以内に、たとえ5分でもいいので、太陽の光を浴びると不眠が改善します。

ある施設では、午後に入所者全員で施設周辺の散歩を始めたそうです。車椅子の人も多く、介護職員も総動員になります。慣れただけで、入所者だけでなく、介護職員の不眠まで改善しました。

メラトニンというと、先週書いたメラトニン受容体作動薬であるラメルテオン(商品名・ロゼレム)を思い浮かべるかもしれません。しかし、薬はあくまで改善の策です。朝日を浴びるだけで、自分の脳から自然のメラトニンを夜にたっぷり分泌させることができるのです。試してみてください。

H28. 5. 17



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「平穩死・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。57歳。

兵庫 庫