

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第16回 不眠は歩行習慣で改善できる

毎日、不眠を訴える患者さんの話に耳を傾けています。どれだけ辛いかを切々と訴えた後に睡眠薬を処方してほしいとおっしゃる方が大半です。「寝ないで死んだ人はいない」なんて説明では到底納得してもらえません。睡眠薬を一度も飲んだことがない方に安易な投薬はしません。すでに睡眠薬を飲んでいて、増量や二剤併用を求める方に対しては、もちろんお勧めしません。依存症の怖さやどうすれば睡眠薬を減らしたり中止できるかについて説明します。特に日本でよく処方されているベンゾジアゼピン系睡眠薬は依存性が強く、認知機能も低下するので、もし新規に処方するとしても副作用の少ないオレキシント受容体拮抗剤を選択することが増えてきました。

自然な睡眠が理想的であることは誰でも知っています。しかし現実には、理屈だけで不眠を改善させることは容易ではありません。私は「日中に紫外線の下、暑いときは朝と夕方などの涼しい時間帯に歩くこと」を提案します。朝一番に光を浴びることとで体内時計がリセットされ、夜、心地良

い疲労の後に入浴すれば自然な睡眠がやっできます。

また、夜中に尿意が頻回にあるために眠れないと訴える人もよくおられます。その場合は、頻尿改善薬の服用を考える前に睡眠の質と量を問い直します。レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しサイクルをワンセット90分×5回繰り返すと7時間半となり、理想的な睡眠時間となります。

昼寝の時間が長いと当然夜に眠れなくなるので30分程度に抑えてください。最も大切なことは眠くなるまで寝床に入らないことです。できるだけ睡眠という「波」が来るまで起きておいてください。ただし、パソコンやスマホのブルーライトは早めに消しましょう。ボタンキューで寝落ちすると1回目のノンレム睡眠が深くなりますが、アルコールやベンゾジアゼピン系睡眠薬で寝入ると睡眠の質が低下し、結局熟眠感が得られません。サーフィンのように上手に睡眠という波に乗りましょう。不眠はこまめな歩行習慣だけでもかなり改善します。

納税

NOUZEI GEPPPO

月報

9

個人版 No.885

SEPTEMBER
2021

● 税務相談室

● 暮らしの法律救急箱

● 消費税の軽減税率制度(インボイス編)

● 対話でわかる

● 災害により被害を受けた場合の申告・納付について



納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで