

ご自由にお持ちください

社会医療法人大雄会 広報誌

つながる医療

大雄会の専門家に
聞いてみよう！

睡眠

について

作業療法士が語る



ひがし

ひさや

東久也

総合大雄会病院 作業療法士

作業療法士が語る「睡眠」について

睡眠が十分に足らず、日中の活動やリハビリに支障をきたしてしまう患者さんがよくいらっしゃいます。睡眠の重要性は言うまでもないですが、その大切さを痛感しています。睡眠をお薬で調整することも良い方法ではありますが、リハビリテーションの観点から日常生活のちよつとした工夫で良眠に繋げられる可能性があります。本稿では、睡眠について総合大雄会病院 作業療法士の東久也が、生活上の工夫の観点から解説します。

「睡眠」と「脳メンテナンス」

日常生活を送るその過程で、有害な老廃物が脳内で生じます。脳機能を保つにはこの老廃物を脳内から除去することが必要ですが、今まで脳には老廃物を除去する機構がないと考えられてきました。近年、グリンパティック系という脳の老廃物除去機構が発見され、この機構が睡眠時に活発化することがわかってきました。睡眠は「疲れたから寝る」といった生理機能だけでなく、脳を元気に保つためのメンテナンスの役目を果たしているのです。



「睡眠」と「朝食」

脳内から分泌されるメラトニン(睡眠誘導物質)の分泌量を増やすには、メラトニンの原料を多く摂取する必要があります。この原料が必須アミノ酸の「トリプトファン」なのです。必須アミノ酸は体内で生成できないため、食事で摂取する必要があります。食事で摂取してからメラトニンへと合成させるまでの時間を考慮すると、夜の入眠に間に合わせるためには朝食でトリプトファンを含有する食物



ダウンライトや間接照明などに切り替え、光量を抑えた室内環境にすることが望ましいです。また、光の波長もメラトニンの分泌を抑制してしまう重要な因子とされています。夜の照明は、暖色系の電球色にして過ごすのがおすすめです。

「睡眠」と「運動」

睡眠誘導物質であるメラトニンは、脳内でセロトニンから合成され夜に分泌されます。メラトニンの原料であるセロトニンは、抗重力筋を刺激することで増やすことが期待できます。抗重力筋とは、重力に抗する(体を支える)ために働く筋肉のことです。このため、日中に立位や立ち上がり、歩行など重力に抗する姿勢を

「睡眠」と「朝の太陽光」

朝の太陽光を浴びてから約15時間経過すると、脳内からメラトニン(睡眠誘導物質)の分泌が始まります。メラトニンの分泌から徐々に自然な眠気が出て、入眠に至ることができるようになります。ヒトの生体リズムは約25時間周期とされ、24時間周期で変化する外部環境とは1時間のずれがあります。この1時間のずれをリセットする鍵となるのが朝の太陽光なのです。朝の太陽光を浴びる生活上の工夫として、カーテンを少し開けて就寝し朝日を浴びながら起床する、ダイニングテーブルを朝日が当たる位置に変更し朝食をとるなど、夜入眠したい時間に合わせて朝太陽光を浴びる習慣の工夫をしていきましよう。



を摂取する必要があります。トリプトファンは、卵や魚類、豆類などのタンパク質に多く含まれており、比較的洋食より和食にて多く摂取しやすいです。

〈トリプトファンを多く含む食品〉

- ・かつお
- ・カシューナッツ
- ・木綿豆腐
- ・納豆
- ・豆乳
- ・卵
- ・脱脂粉乳
- ・高野豆腐

など

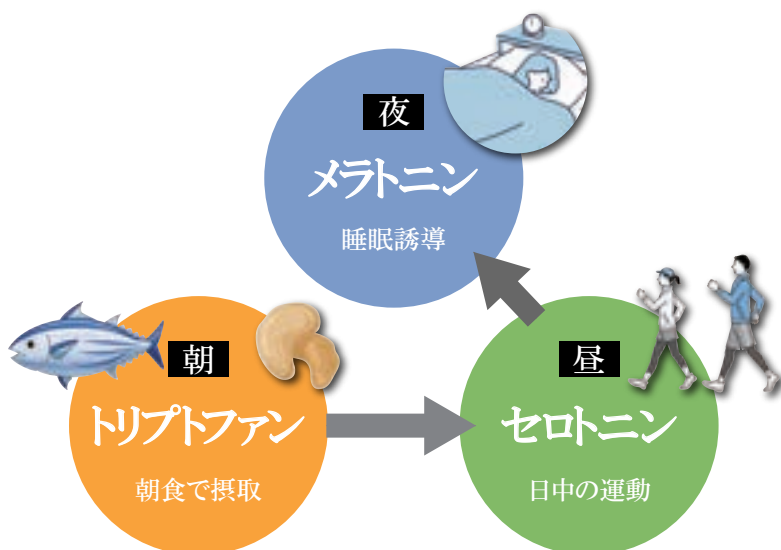
「睡眠」と「部屋照明」

睡眠誘導物質であるメラトニンは、光の明暗に依存して脳内で分泌されます。就寝前に明るい室内環境にいると、分泌が抑制され、入眠を阻害する要因となります。このため、就寝前に部屋照明を

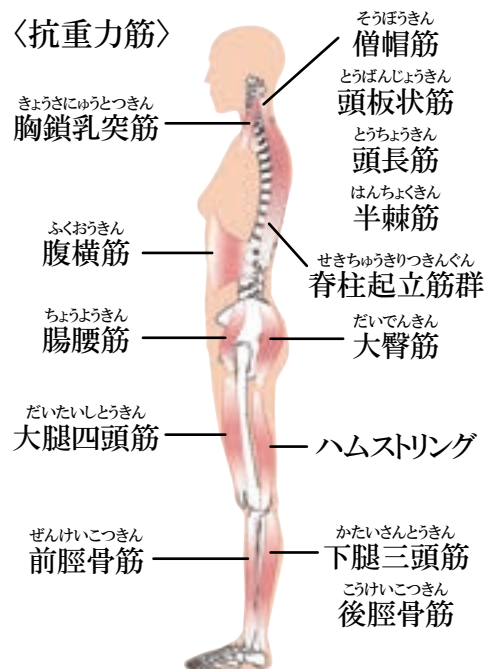


取る機会を意識することが重要です。睡眠の観点から、普段の生活や運動習慣を見直して、良眠に向けて取り組みましよう。

〈睡眠ホルモンの生成〉



〈抗重力筋〉



おわりに

今回は、睡眠について生活上の工夫の観点から解説しました。近年、睡眠は記憶力やこころの健康だけでなく、認知症との関連が報告されるなど、その重要性の認識が高まっています。健康に過ごす方法のひとつとして睡眠に着目し、日々の生活を見直し工夫してみてくださいでしょうか。



【監修】
総合大雄会病院
リハビリテーション科
主任
ひがし ひさや
東久也
作業療法士

〈所属学会〉

一般社団法人 日本作業療法士協会、
一般社団法人 日本ハンドセラピィ学会
臨床の傍ら、養成校での講師や愛知県作業療法士会、一宮市リハビリテーション連絡協議会の運営委員など、多岐にわたる地域での活動を行っている。

リハビリテーション センターより



病気やけがで入院すると、安静による活動制限から原因疾患部位以外の機能低下をきたし、動くことがさらに困難になるという“廃用症候群”を招きます。そのため、後遺症をできるだけ少なくするために、早期からリハビリテーションを行うことが推奨されています。しかしながら、全国の救急病院では土・日・祝日のリハビリテーション体制は充分とはいえません。

当院では、愛知県内にある他の救急病院に先駆けて、10年前より365日休みなくリハビリテーション治療を行ってきました。また、現在では各診療科からの依頼に対して、24時間以内の超早期から開始する体制も整っています。

患者さんやそのご家族、さらには医療従事者の方々から、“リハビリといえば「大雄会」”と仰っていただけるように今後も尽力致します。

施設紹介

総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜1丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)

大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江1丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)

大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣1丁目6番12号
☎0586-72-1211(代) / 健診センター☎0586-26-2008(直通)

大雄会ルーセントクリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー 3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール)☎0800-500-1211 / 外来☎052-569-6031(代)



YouTube
はこちら



Facebook
はこちら



Instagram
はこちら



大雄会
HPはこちら



続く挑戦、未来をつむぐ。



社会医療法人
大雄会

だいゆうかい

検索

企画・発行：社会医療法人大雄会 広報課
☎ 0586-24-2565 ☑ pr1@daiyukai.or.jp