

“心”と“体”のリハビリテーション
上林記念病院

特集インタビュー

vol. 1



ひつじ
通信

~ You & I ~

いまこそ知っておくべき！

睡眠障害

と

つのこと

sheep



Communications



睡眠には怪我の修復、成長、ストレス発散、
記憶の固定など様々な役割があります。

上林記念病院 院長 山田 尚登

いまこそ知っておくべき! 睡眠障害

5 つのこと

上林記念病院 院長 山田 尚登

日本人成人のおよそ20%が慢性的な不眠症を抱えているといわれています。日中に強い眠気を感じたり、元気が出ない…なんてことはありませんか?不眠症の症状や治療法、自宅でできる予防法について、院長・山田医師が解説します。

日本睡眠学会で理事を務める睡眠のスペシャリスト

上林記念病院 院長 / 滋賀医科大学 名誉教授

山田 尚登(やまだ なおと)

【主な資格】日本精神神経学会 専門医・指導医、
日本睡眠学会 認定医、精神保健指定医、
精神保健判定医

1

「睡眠」の役割は何ですか?

睡眠は身体を回復させるだけでなく、実はたくさんの役割があります。睡眠時の脳波には覚醒、レム睡眠(浅い眠り)、ノンレム睡眠(深い眠り)があり、レム睡眠とノンレム睡眠は約90分周期で繰り返されます。このうち、1回目のノンレム睡眠の時に成長ホルモンが分泌され、骨・筋肉を発達させたり、体内の様々な化学反応を促します。例えば、肌や髪が綺麗になったり、ダイエットにも良い効果があるといわれています。またレム睡眠は学

習に良い効果があり、レム睡眠時に記憶の整理・記憶の固定が行われるといわれています。国内外の中学・高校の調査では、睡眠時間が長いほど成績が良いということが分かっています。もし色々なことを覚えるのであれば、夜寝る前に覚えると良いでしょう。しかし、睡眠習慣がいつもとずれると眠りが浅くなるので、効果が薄れます。十分に睡眠の効果を出したいのであれば、睡眠時間を一定にするのが良いでしょう。このように睡眠には、単に寝て身体を休めるだけでなく、怪我の修復・成長、ストレス発散、記憶の固定などの様々な役割があるので、睡眠不足になると様々な不調が現れるのです。

2

不眠症では、 どんな症状が現れるのですか?

不眠症と診断されるには、寝ている途中で目が覚めてしまふ、寝ても寝た感じがしないという「夜に十分眠れないこと」、もうひとつは昼間に眠くてたまらない、頭が痛くて元気がな



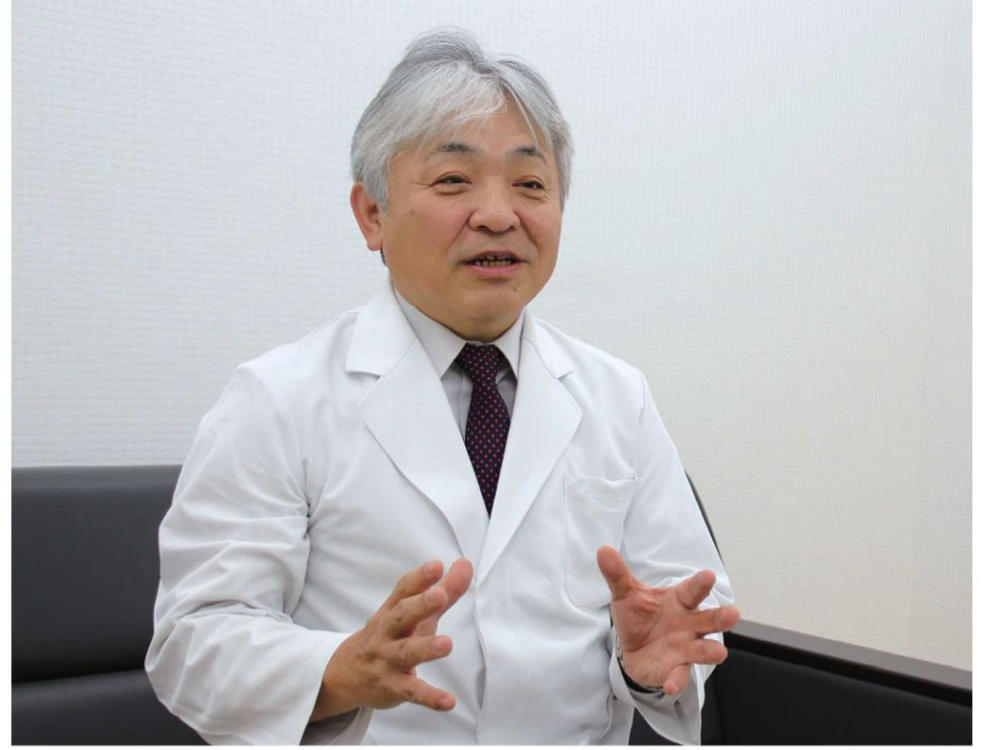
いなどの「身体症状が現れること」の夜と昼の二つの症状が必要で、睡眠障害が現れると、情動的反応・認知的反応・身体的反応の三つの反応が現れます。情動的反応はイライラして気分が変化しやすくなり、怒りっぽくなります。認知的反応は注意散漫になり、記憶などの認知機能が落ちます。寝てないと頭が働かないのはこれが原因です。身体的反応は痛みを感じやすくなり、マイクロスリープ(一瞬寝落ちしてしまうこと)があります。更に感染症にかかりやすくなり、糖尿病や心臓病など多くの疾患の進行、心筋梗塞、ある種のがんの発症率上昇に繋がります。他にも精神疾患(うつ病・不安障害など)が悪化するなど、様々な悪影響が現れます。

3 受診を考えるべき目安はありますか？

「眠れない」「寝た気がしない」などで不快な思いをしている時、そして「昼間に眠い」「気分がすっきりしない」あるいは「以前のように活動的になれず頭が働かない」と感じた時、この二つにあてはまれば、受診をおすすめします。考え事や不安がある時に眠れないことは誰にでもあると思います。ある日突然眠れなくなり、それが一度なら良いのですが、慢性の不眠症では次の日もその次の日も眠れなくなります。今夜眠れるかどうかを心配するあまり更に眠れなくなることが多く、寝なきゃ寝なきゃと思うことで交感神経が高まり更に眠れなくなります。このように何日も眠れない日が続く方も、受診の対象です。「眠れないこと」そのものが心配な方は、お気軽にお近くの専門医に相談されるのが良いでしょう。

4 どんな治療を受けることができますか？

基本的には薬物療法と非薬物療法の二つに分けられます。非薬物療法はいくつかあります。一つは心理教育です。ヒトでは体温が低下するときに寝つきは良くなります。従って、皆さんがお風呂で一度体温を上げて、体温が下がってくる頃、風呂から上がった一時間後に寝るとよく眠れます。これは一例ですが、このようにしっかり睡眠について知ってもらうことが、心理教育です。二つ目は認知行動療法です。長年薬がやめられない…と紹介されて来院された方も、この治療法で数ヵ月後には薬をやめられたという事例も多くあります。認知行動療法には、「睡眠制限法」と「刺激制御法」という大きな二つの柱があります。睡眠制限法は、「短い時間しか寝てはいけない」と決め、その時間眠れたら順に時間を増やしていく、



という方法です。身体が必要とする分だけ眠ることで、熟睡感が得られます。刺激制御法とは、睡眠を妨げる条件反射の刺激を可能な限り取り除き、眠くないときは離床するように指導するものです。他にも当院では「自律訓練法」という心身の状態を自分自身でうまく調整できるようにする治療法も取り入れています。

5 家庭でもできる不眠症の予防策はありますか？

休みの日でも、平日と同じ時間に起きることです。休みの日に“今日はたくさん寝たい”という時は寝る時間を早くして、起きる時間は一定で変えないでください。私たちには身体の中の時計(視交叉上核/しこうさじょうかく)があります。動物を使った実験では、視交叉上核が壊れると24時間のサイクルが乱れてしまいます。人の視交叉上核も同じです。人の視交叉上核のリズムは、1サイクルおよそ25時間なので、放っておくと1日1時間ほど遅れていきます。引きこもりで外に出ない人は、外の光などの情報が入ってこないことでリズムがずれやすいです。このリズムは光を浴びたり学校や会社に行くなど時間の手がかりを得ることによって正しくリセットされます。朝や昼に光を浴びることで、この1時間のずれが調整されるのです。夏休みのラジオ体操は、朝日を浴びて体の中の時計をリセットさせることができるため、お子さんにはとても重要なことだとわかりますよね。一方夕方に光を浴びると、後ろに1時間遅れてしまうので逆効果になります。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びたり、外でジョギングをするなど、光を浴びたり運動するなどの習慣で健康な身体のリズムが作られます。しかし、夜勤ばかりで寝る時間がお昼になってしまう…という方もいらっしゃると思います。そういう方は、寝る時間を固定すれば良いと思います。どんな環境であっても、まず一定のサイクルで生活することが、不眠症にならないための予防策だといえます。

アルコール依存症専門治療 受けられます

2021年4月より当院は、愛知県の『依存症専門医療機関(アルコール健康障害)』に選定されました。専門知識をもつ医師の診察をはじめ、看護師・公認心理師・栄養士など多くのスタッフで専門の入院・外来治療を行っています。

本人・家族だけでお酒の問題と向き合うのは大変つらく、孤立感を感じたり落ち込んだりしやすいと言われています。一人で戦わずに、病院のスタッフと一緒にお酒との付き合い方を考えて、健康を取り戻していきましょう。



スーパー救急病棟での治療を うけることができます

スーパー救急病棟は、精神科救急医療を中心的に担う高規格の精神科専門病棟です。医師、看護師、薬剤師、精神保健福祉士など多職種による質の高い医療を集中的に行うことで患者さんの早期社会復帰を目指します。



病室の半分以上は個室であり、患者さんには快適なアメニティと個々に合わせたよりよい治療を提供できるようになっています。ご本人やご家族が退院後の生活に不安を抱くことがないよう心理教育を行ったり、退院後生活を安定させるようなデイケア、デイナイトケア、ショートケア、作業療法でのプログラム、訪問看護などのご提案もいたします。

うつ病に

光トポグラフィー検査 実施しています

光トポグラフィー検査は精神科領域で初めてとなる、疾患を客観的に目で見える形で評価する先進的医療です。専用装置を頭にかぶり血液量変化を測定し、脳機能を波形で表示します。

測定された波形は疾患によって異なるパターンを示すため、その結果を参考に診断や治療計画の補助として役立てることができます。



『リワーク』ってご存知ですか？

こころの病気があるために、一人ではなかなか復職・就職できない方を対象にリハビリテーションを行います。こころの病気は一般的に再発しやすいと言われています。



自立支援センターほっぷでは医学的な視点で復職に向けてサポートします。



学校での集団生活に苦手さを感じるお子さんを支援します

当院では小・中・高校生を対象に学校での集団生活が苦手と感じるお子さま、不登校や引きこもり傾向があるお子さまを対象に医療としての支援を行っております。相談、訪問、通所プログラムを組み合わせ、ひとりひとりに向き合っていきます。



児童思春期
デイケアJOY
ホームページ

社会医療法人 杏嶺会
上林記念病院 理念

街と人が明るく健康でいられますように

上林記念病院



TEL0586-61-0110(代)

〒491-0201

愛知県一宮市奥町字下口西89-1

上林記念病院

検索

当院ホームページは
スマートフォンからも
ご覧頂けます。

