

Special
特集
Report

よりよい眠りが健康のカギ!

春 眠暁を覚えずの季節です。気持ちのいい睡眠がとれていますか? 眠りは体と心を回復させる、大切なメンテナンス時間です。最近、この睡眠についての科学的な解明が進み、ますます重要性が注目されています。忙しい毎日で、睡眠時間が削られがちでも、やっぱり健康の基本は「快適な睡眠」にあります。



きちんと眠れていますか



ぐっすり眠っている間も 脳や体は動いている

主に体や脳を休ませ、機能を回復させるのは、ノンレム睡眠といわれる深い眠りです。最近、注目を浴びているのは、レム睡眠と呼ばれる浅い眠りの役割で特に記憶や学習にかかわる脳の海馬という部分は、レム睡眠のときに脳に入ってきた情報を整理して、記憶を固定させることが分かってきました。

実は睡眠中の「夢」も、この海馬が情報をつなぎ合わせて作っているのです。ですから「夢を見ない」とか「眠らない」というのは海馬に情報整理の猶予を与えていないこととなります。眠りに関する最近の研究では、睡眠は最低でも6時間は必要だといわれ、6時間以下の睡眠だと脳の働きが著しく低下することが科学的に証明されました。

物忘れが多い、聞いたことが

右から左へ。こんないわゆる、「脳の老化現象」は、睡眠不足や眠りの質が悪いからかもしれません。また、睡眠中は全身の筋肉がゆるんで血行が促進されます。老廃物の排出など、眠りは新陳代謝を活発にさせます。

よく眠れないと、冷え、むくみ、肌の衰えをはじめ、代謝の悪い体になってしまいます。深く眠るほど健康を維持する成長ホルモンの分泌が増えるなど、眠りの充実が、体の老化を防ぐ根本といえるのです。



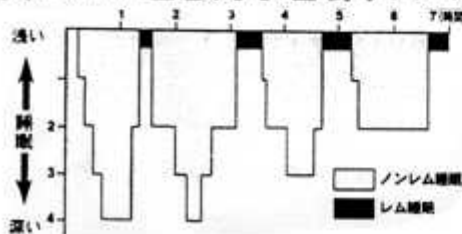
より快適で質のいい眠りをとるためにはどうしたらいいの?

人間には生体リズムというものが備わっています。最も眠りに影響するのが、体温やホルモン分泌など、昼夜の光の変化に同調し、約24時間周期で変動する「概日リズム」と呼ばれるものです。また、日中の覚醒状態や食事の時間で調整される概日リズムもあり、これらがそろわないとぐっすり眠れません。このリズムがぼろぼらになっ

たものが、いわゆる時差ぼけです。昼は眠くて夜は眠れない。これは海外帰りに限らず、日常の夜更かしや運動不足、不規則な食事などでも、生体リズムがくるって起こります。

やはり規則正しい生活習慣が健康づくりの基本といえます。爽やかな春の朝を迎えるためにも、規則正しい生活を心がけたいですね。

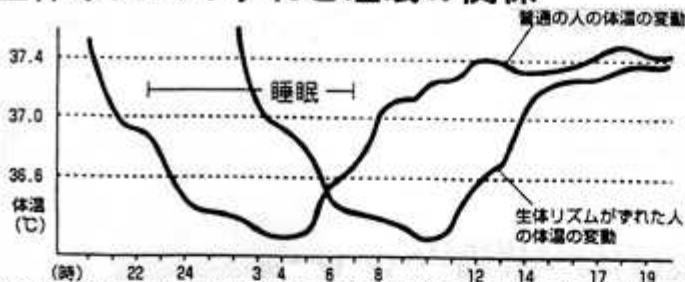
●質のいい理想的な睡眠リズム



寝入りのノンレム睡眠が深く、レム睡眠とメリハリのある曲線を描く。熟睡できないと、ノンレム睡眠が浅くなる。

- 3** 食事のタイミング(代謝)を規則正しく保つのも、生体リズムを狂わせずに快眠を導く秘訣です。
 - 2** 日中の過ごし方も影響。体も脳も、日中の覚醒時に活発に使うほど、夜の睡眠がスムーズになる。
 - 1** 眠りのリズムは昼夜の光で調節される。熟睡には、朝や日中は光を浴び、夜は強い光は避けること。
- 眠りの質を高める
3つの法則

●生体リズムのずれと睡眠の関係



約24時間周期の概日リズムで、体温が下がったときに眠りにつかないと、良質な眠りは得られない。また、眠りの深いときに起きれば、寝覚めは悪くなってしまふ。

あなたはちゃんと眠れてる？ 眠り充実度CHECK

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 布団の中であれこれ考え事をしない | <input type="checkbox"/> 寝室の環境や枕、寝具にこだわっている |
| <input type="checkbox"/> 15分以内に眠りにつくことができる | <input type="checkbox"/> 自分流の眠れないときの裏ワザがある |
| <input type="checkbox"/> 眠っている途中で目覚めることはない | <input type="checkbox"/> 休日でも平日も同じ時間に起きる |
| <input type="checkbox"/> 寝たときと起きたときで、体の位置が違う | <input type="checkbox"/> 朝と日中に太陽の光を浴びる機会がある |
| <input type="checkbox"/> 朝は目覚まし時計が鳴るまで気づかない | <input type="checkbox"/> 夕食をとったあとすぐに寝ることはない |
| <input type="checkbox"/> スッキリ目覚め、体のコリやだるさがない | <input type="checkbox"/> 寝る直前はゆったりする時間をもつ |
| <input type="checkbox"/> 朝は食欲があり、朝食をしっかりとする | <input type="checkbox"/> 日中は人と接したり、体を動かしている |

<p>すべて当てはまる人</p> <p>100点 上質の眠りをとっている達人！</p> <p>快眠リズムをつかんでいる熟睡の達人。せつかくの 패턴をくずさないよう生活パターンを維持しながら、眠りをとことん楽しんてください。</p>	<p>10～13個当てはまる人</p> <p>80点 より熟睡できるプラスαで完璧</p> <p>しっかり眠れているので心配なし。寝つきをよくする工夫や、日中活発に過ごすなどのプラスαで、より深い充実した眠りを手に入れてください。</p>
<p>4～9個当てはまる人</p> <p>40点 眠りが不十分。不足を補う工夫を</p> <p>寝つきをよくして、スッキリ起きるには、快眠リズムの調整を。寝起きの時間を一定にし、不足分は昼寝などで上手に補いましょう。</p>	<p>当てはまるのが3個以下の人</p> <p>10点 眠りへの関心を高める努力を</p> <p>残念ながら、質のいい睡眠がとれていないようです。睡眠時間がとれない人も、悩むより睡眠への関心を高めて、眠りをもっと楽しむための工夫をしましょう。</p>

●カラダのこんな不調も原因は眠りにあった！

- 集中力が無い、ミスが多い**
睡眠不足で脳に疲れがたまっていると、仕事などに集中できず注意力が散漫に。
- 記憶力が悪くなる、物忘れが多い**
脳が情報を整理し、記憶するのは睡眠中。物忘れ防止には睡眠が大切。
- 感情がコントロールできずにキレやすい**
眠りには脳の感情抑制機能を保つ役目も。心が不安定なときはよく眠りましょう。
- 判断力が鈍る、問題が解決できない**
眠気は脳の判断力を鈍らせる。とっさの判断ミスから事故を招くことも。
- やる気が出ない、落ち込みやすい**
無気力、うつ傾向なども、睡眠不足から陥りやすい。ストレスもたまりがちに。
- 体力が衰え、疲れやすい**
睡眠は体力回復の特効薬。筋肉が弱る、疲れがとれないなどは睡眠不足の兆候。
- 風邪をひきやすい。免疫力の低下**
体の免疫力にも眠りが関与。寝不足から、風邪などの感染症への抵抗力も低下。
- 病気が長引く。ケガの治りが遅い**
傷やアザが治りにくいなど、体の回復力の衰えは、よく眠れていないと加速。
- 冷え、肩こり、肌のトラブル**
熟睡は血行や代謝を促進。冷えや肌荒れなど、女性の悩みに寝不足は大敵。
- 便秘、下痢をしがち**
排便リズムを整えるのも眠り。便秘や下痢の解消には、規則的な睡眠を。

閑話休題

夢判断

中国では昔から吉兆を判断する「夢兆」という占いがありました。現在も私たちはときどき夢のもつ意味を考えたりします。夢は実際には、無意識の意識であったり、記憶の整理であるのですが、もしかしたら、今日見た夢が自分の未来を暗示しているのではないかと占ってみたいくなるようです。ここでは、よくいわれる夢判断の例をいくつかあげてみました。あなたの夢体験と重ねてみてください。

- ◆**ヘビの夢**……よくヘビの夢を見ると、お金持ちになるという話を聞いたことはありませんか。ヘビはあまり好かれる動物ではありませんが、縁起がよいといわれています。ヘビの夢は、仕事運やお金の運が回ってくるといえます。
- ◆**飛んでいる夢**……勢いよく飛んでいる夢は、体力が増えて絶好調の時期がきたことを知らせているといわれます。ふわふわと浮いているのはあまり良くありません。もしかすると体調不良かも。

- ◆**猫の夢**……夢の中に猫が出てくると人間関係にトラブルがある暗示とされます
- ◆**お金の夢**……お金をもらったり、給ったりする夢は恋愛ならば相手との仲が悪化する暗示と考えられています。逆にお金をあげたり、なくしたりする夢は、新しい人との出会いがー。夢は現実とは逆の要因が含まれているようです。
- ◆**走っている夢**……現在のあなた

自身のやる気が、みなぎっていることを示していると考えられます。目的に向かって進もうとしていて、運氣は最高の状態だそうです。



What Do You Know?

なんだか気になる 体のはてな



1	check! →	<input type="checkbox"/>
2	会社に行きたくないと思う日が多い	<input type="checkbox"/>
3	体がだるく体調があまりすくれない	<input type="checkbox"/>
4	食欲不振や不眠等の気になる症状がある	<input type="checkbox"/>
5	今の仕事は自分の能力を超えていると思う	<input type="checkbox"/>
6	自分の仕事に関して失望することがあった	<input type="checkbox"/>
7	自分が何をしたいのかわからない	<input type="checkbox"/>
8	転職や異動等で最近、生活が変わった	<input type="checkbox"/>
9	職場にあまり気の合わない人がいる	<input type="checkbox"/>
10	積極的に楽しんでいる趣味がない	<input type="checkbox"/>
合計	就職、転職等の希望が叶ったら気が抜けた	<input type="checkbox"/>

4月に新生活がスタートして1か月が経つとゴールデンウィークを迎えます。その連休が明けた頃から、「やる気が出ない」「何となくだるい」などの症状を訴える新人社員や新入生が増えています。これが、俗にいう「五月病」の状態です。医学的な病名の前ではなく、新しい環境で自分

Q

なんとなくやる気が出ない会社に行きたくない。こんな気分になるのは五月病のせい？

A

五月病の原因はストレス。気分転換する時間を!

進む方向を見失うことなどによって起こる適応障害(不適応)の一種といわれています。適応障害に悩まされるのは、五月病の新人社員や新入生だけではありません。異動や昇進、人間関係などのストレスからいつでも誰にでも起こる可能性があります。会社や学校に行きたくないなど、心身の不調が気になるときは、何が原因なのかを考え、可能であればストレスの原因を取り除きます。一口にストレスといっても、その原因がはっきりしている場合もあります。一般的な場合は日常のささいな出来事が積み重なって起きるようです。たとえば満員電車に乗らなければならぬとか、洗濯物が

あなたの五月病&適応障害度check!

チェックが2個以下の人
五月病などの心配はほとんどなし。今の職場などの環境にうまく順応しているようです。これからも柔軟な気持ちで対応を。

チェックが3~6個の人
気持ちがちょっと疲れ気味。仕事の悩みがあっても、考え込まないで!家に帰ったらのんびりと楽しむ時間をもちましょう。

チェックが7個以上の人
会社に行くのが辛い日が多いのでは?しかし仕事は生活のほんの一部。思い詰めず友人などに悩みを話して発散しましょう。

五月病&適応障害に負けないために

●趣味やスポーツなど、自分以外の世界を一人ひとりで楽しむ。おもしろいことを一人ひとりで楽しむ。おもしろいことを一人ひとりで楽しむ。

●悩みや辛さを一人で抱え込まない。友人や家族に思い切り話して気持ちを楽にする。嫌なことであっても、考えず、退社後の生活を楽しむ。

たまっている。クレームの電話がかかってくるなど。ストレスの原因になりそうな出来事を数え上げればきりがありません。解決策としては、ストレスを解消する、発散することです。ゆっくりお風呂に入る、スポーツをする、映画を観るなど気分転換する時間を持つ事が大切です。また、一人で悩まず、友人や家族に話を聞いてもらうのもよい方法です。

What Do You Know?



ペット感染症 というのをご存知ですか?



ペットとじゃれあうのも、ストレスの多い現代社会では大切な癒しの時間。「コンパニオン・アニマル」とも呼ばれるほど、ペットは私たちの暮らしに欠かせないものになってきました。しかし、その陰で動物から人間にうつる「ペット感染症」がじわじわ広がっています。ただ、過剰に恐れる必要はなく正しい知識をもってペットと接することで感染は予防できます。

予防のための ミニ知識

●注意は必要だが、 過剰に恐れる必要はない

いわゆるペット感染症と呼ばれるものには、オウム病のように怖い病気もありますが、診断さえつければ治療は簡単なものが多く、感染しても無症状の場合もあり、発症する率はそれほど多くないとされています。ペット感染症が増加しているのは、住宅事情や少子化などで、ペットとの距離が密になったため、免疫力の弱い小児や高齢者に感染し症状が強く出ていると考えら

れます。

正しい知識でペットに接することが、感染を予防し、楽しいペットとの生活につながります。

●対策は密着しすぎずに 清潔を心がける

ペットからの感染症は、きちんとルールを守り、正しい知識をもっていれば防ぐことができます。

まず自分で飼っているペットの病気について正しい知識をもち、ペットの清潔を心がけることが重要になります。

「ペットの糞は早めに処理をする」「口移して餌を食べさせない」「ペットに触った後は

手洗いやうがいをきちんとする」といった基本をきちんと守ることが大切です。

ペットとふれあう人間の健康管理も大切です。元気なときはペットとベタベタしても感染症にかかることはほとんどありませんが、抵抗力が弱まっているときなどは注意が必要になります。

ペットからの感染症は接する人のちょっとした注意で防げるものです。最近では、ペットは人の心を癒すコンパニオンアニマルとして注目されていますが、大切な家族の一員であるからこそ、上手に付き合うようにしたいものです。

大切な家族の一員だからこそ、
上手にお付き合い！

●免疫力が落ちてると発症

□パストツレラ症

猫ではほぼ100%、犬の50~70%がパストツレラ菌をもちています。噛まれたり親密な接触で感染。傷口が化膿してリンパ節が腫れ放っておくと骨髄炎、髄膜炎になる場合も。

□Q熱

リケッチアという細胞内寄生菌によるもので、糞の中の菌を吸い込んで感染。インフルエンザのような症状で、風邪だと思っているうちに治癒してしまう場合がほとんどですが、体調の悪い状態が続くと慢性化、感染のほとんどは猫から。

□猫ひっかき病

猫の血液に感染しているバルトネラ菌が原因、ひっかかれたり噛まれたりして傷口が赤くなり全身倦怠感に襲われます。ひどい場合は髄膜炎になることも、約10%は犬からも感染。

代表的な ペット感染症

●寄生虫によるもの

□犬・猫回虫症

猫、1歳未満の子犬の回虫の卵が人体に入り、幼虫になって発症。幼虫が人間の体の中を動き回るため、筋肉や肝臓、目や脳に障害を与えるといわれています。糞から人間に感染しますから、糞の処理を充分に行うことが大切です。

□トキソプラズマ症

猫が主宿主。猫が糞の中にトキソプラズマを排泄し、これが人体に入って感染を起こします。成人がかかっても発症することはほとんどなく、問題ないとされていますが、女性が妊娠中に初めて感染した場合、その胎児が成人して視力障害になる場合があるとされ、注意が必要。

●最近流行の兆し

□エキノコックス症

キタキツネなどに寄生するエキノコックスの卵が人体に入ると幼虫が肝臓や肺、脳で大きくなり、ガンに似た症状を起こすとされます。キツネや、犬の毛を触った手から卵が入ると感染。糞、沢の水、山菜なども注意。

●その他の感染症

□オウム病

糞に含まれているクラミジアから、気管支炎、肺炎、中耳炎などを起こします。空気感染するので、死体からうつることも多いといわれ、放っておくと死に至ることも。セキセイインコ、ハト、ジウシマツ等から。

What Do You Know?

Health Advice

楽しく運動しよう

春の健康づくり

野外で行うストレッチ

春

身も心も弾む春。ウォーキングの途中で、公園にあるベンチや鉄棒、階段などを利用してストレッチしてみませんか？体の隅々まで血液が流れ、酸素や栄養分が行き渡り、より一層フレッシュな気分でウォーキングが楽しめますよ。



太もも内側と体側
(台を利用して)

片脚を真横に伸ばして、台の上のせ、上体を台のほうへ曲げます。このときに、太ももの内側の筋肉と体側が伸びます。できるだけ背筋を伸ばして行うのがコツです。

太ももの裏側とアキレス腱
(台を利用して)



台の上に片脚を伸ばして踵かけ、その脚に上体を倒し太ももの裏側を伸ばします。次に伸ばした脚の足首を事前に曲げ、足先を片手でつかむようにし、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばします。このとき、息をこらえずに、上体はリラックスして行うのがコツ。



アキレス腱
(階段を利用して)



階段のような段差を利用して、アキレス腱のストレッチングをやってみましょう。片脚ずつ行い、段にひっかけたほうの脚に重心をかけ、アキレス腱を伸ばします。

太もも全面
(壁を利用して)



壁に片手を添え、足先を持ち、お尻に近づけるようにします。曲げたほうの膝を少し後ろに引き上げるようにすると効果的です。

肩と背中と腰
(鉄棒を利用して)



足を肩幅程度開きます。腕は肩幅よりやや広く開いて鉄棒を握ります。膝を曲げて腰を後ろに強く引きます。背筋をまっすぐ伸ばし、肩の筋肉と腰の筋肉を気持ちよく伸ばします。

春 自律訓練法で心身をリラックス!

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです



ストレスの多い現代社会。リラクゼーション法を身につけることが、健康維持に欠かせません。特に春は、新生活のスタートなどで知らず知らずのうちにストレスもたまりがちです。リラクゼーションには、いろいろな方法がありますがここではドイツの精神科医シュルツ博士が開発した「自律訓練法」をご紹介します。

1 椅子に座って背筋を伸ばし、頭を軽く前に倒して肩の力を抜く。



2 目を閉じて、心の中で「気持ちがあだん落ち蓄いてくる」と繰り返す。



3 ゆっくり深く息を吸ってお腹を膨らませ、次にゆっくり息を吐いてお腹をへこませる。腹式呼吸を2回行う。



4 心の中で「右手が温かくなる」とイメージする。右手に温かさを感じてきたら、次は「左手が温かくなる」とイメージする。「温かくなる」の代わりに「重くなる」でもOK。



私たちの心身をコントロールしている自律神経は、体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経からなりますが、このふたつのバランスが崩れると自律神経失調状態になります。意識的に副交感神経の動きを高め、自律神経のリズムを整えようというのがこの「自律神経訓練法」です。イメージ・トレーニングで張りつめた交感神経をときほぐし、腹式呼吸で交感神経と副交感神経のバランスを適切に保つようにするのが目的です。



7 イメージ・トレーニングが終わったら、両手をゆっくり握りしめ、ゆっくりと開く。手を開くときにお腹をふくらませ、手を握るときにゆっくり息を吐く。この動作を数回繰り返す。

6 「温かくなる」イメージ・トレーニングが身についたら次は「右手冷たくなる」とイメージする。右手ができたなら、左手→両手→右足→左足→両足と順に進めていく。



5 ④ができたなら、両手が一度に温かくなる(重くなる)とイメージする。次に右足→左足→両足とイメージ・トレーニングを進めていく。



胃腸障害、食欲増進に「ロイヤルクラウン」

私たちの体は、自律神経の活躍によって健康な状態が維持されていますが、何らかの原因によってこのメカニズムが偏重をきたし、胃潰瘍や胃腸障害になりやすくなります。

ロイヤルクラウンは、心地よい全身マッサージと温熱効果で、疲れきった体をリフレッシュさせ、心の緊張を開放し、内臓の機能を活発にする効果があります。



全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」

Health Rescue

花の色彩効果で免疫力を強化!

花

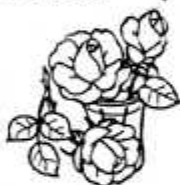
春 花屋さんの店先には色とりどりのきれいな花が一杯です。冬の寒さに耐え、待ちに待って一気に開花する春の草花たち。そんな姿を見ていると、誰でもウキウキしたり、心やさしい気分になります。事実、春の花の甘くやさしい香りや豊富な色彩が、人の嗅覚・視覚・触覚を刺激し、そのときに脳から出るβエンドルフィンやメラトニンに、体の免疫力や治癒力を高めたり、健康の維持・増進に効果をもたらすことが科学的に証明されています。



RED 赤い花の色彩効果

赤い花には交感神経を緊張させ、脈拍や体温を上げさせる作用があります。そして鼻の粘膜を収縮させ、血行を良くし、うっ血を防ぎます。春先には花粉症などで鼻がグシュグシュする人が増えますが、そんな人には赤い花を見ることがおすすめです。

●おすすめの花… **バラ** / 弱った体にエネルギー



クレオパトラの時代から花の女王として人々を魅了し続けてきたバラ。赤いバラは血行を促進し、気分を高揚させます。積極的にになりたいとき葉の緑を活かして生けてみましょう。また、鼻炎などで鼻がスッキリしないときは洗面所に赤いバラを一輪飾っておけば、鼻の粘膜の充血を緩和し、スッキリさせてくれる効果が期待できます。

ORANGE オレンジ色の花の色彩効果

オレンジ色には、自律神経を活性化させ、胃腸の調子を整え、消化・吸収機能を促進する効果があるとされています。ストレスなどから胃腸の調子が悪くなったときなど、オレンジ色の花が元気を与えてくれます。

●おすすめの花… **ガーベラ** / 胃腸の調子を整える



お腹が張る、食欲が無い、げっぷがよく出るといった自律神経の乱れによる胃腸障害の場合、胃腸薬を飲んでもあまり良くならない場合が多いですが、そのようなとき、オレンジ色の花を身の回りに置いて鑑賞すると効果的です。

YELLOW 黄色い花の色彩効果

黄色い花には自律神経を活性化させ、血圧を上昇させる効果があります。また、沈んだ気持ちを緩和し、やる気がみなぎり、前向きな勇気を与えてくれるといわれています。春は自律神経の副交感神経が優位になり、血圧が下がって活気がなくなります。黄色の花が交感神経を刺激してダルさをとってくれます。

●おすすめの花… **菜の花** / 気力を充実させる



菜の花の鮮やかな黄色を見ていると、それだけで心は春の温かさに包まれます。中国ではこの花を「報春の使者」と呼ぶそうです。太陽の方を向いてぐんぐん伸びていく姿は、生命力にあふれ、見ているだけで、自然と気力がわいてきます。一面、黄色のじゅうたんになる菜の花畑に、心の充電に出かけませんか？

PURPLE 紫色の花の色彩効果

紫色の花は、精神的な疲れ、緊張、高ぶった感情などを沈静し、自律神経のバランスを整える働きがあるとされます。また、目の神経の疲れを癒すほか、興奮を抑えて不眠症を改善する効果もあるとされています。

●おすすめの花… **ライラック** / 五月病を吹き飛ばす



人間関係や仕事に疲れたら、ライラックの甘い香りを胸いっぱい吸い込んでみましょう。淡い紫色のライラックのフレッシュな香りと色彩が、心の緊張をときほぐし、心のモヤモヤを解消してくれます。さあ、大きく深呼吸を!

編集後記

新 緑が美しく芽吹き、あらゆる生命がいいきと動き出す春。心にも体にも心地よい季節になりました。のどかでポカポカ陽気の日には外に出かけて太陽の恵みを思いっきり受けるのもまた格別です。日中の散歩も大切な健康づくりのひとつです。また、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどですがすがしい汗をかくのもいいですね。春風を感じながら、健康づくりのための運動を始めませんか。

