

スマイル Smile

みづかる
つながらる
ゆたかになる
.....

Vol. 33
2021
夏号



Interview <ラシにスパイス>

快眠の秘訣は イキイキと過ごすこと

連載!  入門

ペップトーク編 第2回

快眠の秘訣はイキイキと過ごすこと

眠りを計測する機器が一般的になり、寝付きや眠りをサポートするサプリメントが身近になるなど、近年になり「眠り」に関する関心が高まっています。それは同時に、眠りに関する悩みを持つ方が多い、ということの裏返しとも言えるようです。今回は東北大学大学院の尾崎章子先生に、「睡眠」について伺っていきましょう。

「睡眠」を科学の目で見てみると

——尾崎先生はどういった経緯で「睡眠」に関わるようになったのでしょうか

看護師時代に、ALS 患者さんのご家族のケアに携わることがありました。ALS は病気が進行すると呼吸が困難になるため、様々な機器を取り付け、昼夜を問わず痰の吸引する必要があり、病院であれば看護師が交代勤務などしながら常時看護に当たります。しかし在宅看護では、同様のことをご家族のどなたかが一手に引き受けることになり、その悩みは主に「眠れない」ことで、ご自身の健康を犠牲にしながら介護をしている実態に直面しました。これが「睡眠」を研究するきっかけとなりました。

——睡眠に悩みを持たれる方の生の声が、研究のきっかけなのですね

ええ。「睡眠とは何か」ということを、定量的に明らかにする必要があったと感じたのです。そこで国立精神・神経センター（現独立行政法人国立精神・神経医療研究センター）に研究員として参加し、脳波測定や疫学調査などに取り組み、睡眠についての最新の知見に触れることができました。

——睡眠の最先端に触れられたのですね。

その後、都内の大学で教員をすることになりました。すると、睡眠に関する知見が、一般には全く伝わっていないことがわかりました。そればかりか、知らないがために一層不眠を助長している、ということも見受けられ、睡眠の知見を持つ者として伝える役割がある、と思いました。

——睡眠について誤解が多かったということですか？

科学的な裏付けのない、根拠のない話を信じている人が多かったということですね。そこで、保健センターの方と一緒に「快眠教室」を開催し、培った知見を紹介し、参加者に実践を促す活動をはじめました。

——そして現在に至るのですね。

はい。東北大学に迎え入れていただき、老年・在宅看護学分野の研究室で、新たなテーマに取り組み始めました。在宅看護の場面で、睡眠薬による事故・アクシデント・有害事象が引き起こされている事がわかったのです。これも同様に睡眠についての知見の乏しさに起因するところが多かったです。そこで訪問看護師の薬理学教育と併せて、快眠についてさらに紹介していく必要を感じ、今に至っています。

睡眠の謎を紐解く 3 大指標

——さて、先生たちは何を評価基準や指標にして「睡眠」を測っているのですか？

睡眠を知るために、私たちは「位相」「量」「質」の呼ぶ 3 つの指標を使います。位相というのは、生活習慣の中でどの時間帯に寝ているかということです。量は言葉の通り、どのくらい眠っているか、睡眠時間のことです。質については起きたあとにスッキリとしているかどうか、「休息感」「休養感」と言い表せると思います。この 3 つが睡眠を知る手がかりとなるのです。



東北大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 老年・在宅看護学分野 教授

尾崎 章子 (おざき あきこ)

虎の門病院 看護師

東京医科歯科大学大学院 博士 (看護学)

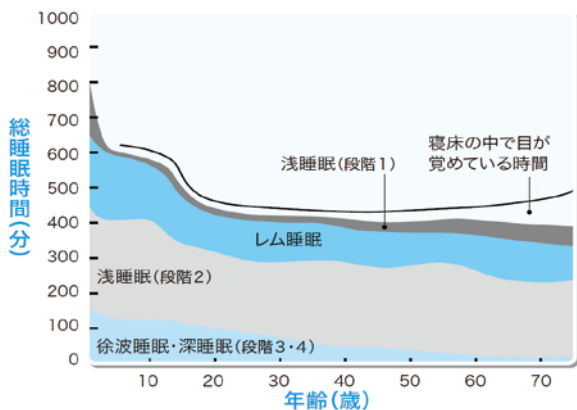
東京都立保健科学大学 (現東京都立大学) 講師

国立精神・神経センター (現独立行政法人国立精神・神経医療研究センター) 精神保健研究所研究員

東邦大学医学部看護学科 准教授

東邦大学看護学部看護学科 教授

年による睡眠の変化



——位相について補足説明をお願いしますか？

そうですね。位相は、例えば「早寝早起き」であるとか、夜型の人が「普段から深夜に寝てゆっくり起き出す」など、生活パターンの中のどこに睡眠が組み込まれているか、ということです。

——では、この指標に基づいて、例えば若年の人と高齢者で何か違いがあるものですか？

わかりやすいのは「量」ですね。高齢になると、若い頃に比べて睡眠時間は短くなるのがわかっています。また、深い睡眠も減少し、自覚がないものも含めて中途覚醒の回数が増えます。また、「レム睡眠・ノンレム睡眠」という睡眠のサイクルがあるのですが、若い頃は規則正しく、高齢者になるほどランダムになります。このようなことから、高齢者になるほど睡眠時間は短く、何度も目を覚ましやす、というのは知っておくと良いでしょう。

——さて「不眠」というのはどのようなものでしょうか？

まず不眠は「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」に大きく分けられます。入眠困難は寝付きの悪さです。これは年齢に関係ありません。中途覚醒は前述の通り、睡眠の途中で目が覚めること。中高年で増えていきます。早朝覚醒は朝早く目覚めてしまい、それっきり目が冴えてしまいます。これは高齢者に多いというか、若い人でこれを訴える人を聞いたことがないくらいです。

——たしかに私も若い頃は早起きが苦手でした(笑)

このうち中途覚醒と早朝覚醒については、先程話した3つの指標に照らし合わせると、不眠を心配するほどではないケースもあるのです。

——どういうことでしょうか？

傾向を見る限り、中高年は睡眠時間が短くなり、中途覚醒が多くなるのは仕方のないことです。例えば位相を見て、普段から23時頃に寝て、5時頃に起き、量としては6時間の睡眠で、質の点でも昼間の生活に影響が出ない程度にスッキリと体が休まっていれば、その人にとっては十分に睡眠が取れている、と言って良いでしょう。

——しかし、例えば「8時間以上寝ましょう」のように推奨されるのを聞いたこともあります。いかがでしょうか？

それも結局科学的根拠のない話で、迷信のようなものです。逆にこの「8時間」にこだわりすぎるばかりに、自分が不眠であるかもしれない、というストレスを感じる人も多いです。また、中途覚醒の際にスッキリ眠れた実感があるのに、「時間が足りていない」と眠り直した結果、体が疲れを覚えてしまうこともあります。

認知を変えて眠りを変える

——では若い人にも多いと言われる「入眠困難」はどうでしょうか？

これは心理的要因などストレスに起因することが多いです。睡眠を阻害しているストレスが取り除かれると眠れるようになる、という一過性のものであればまだ良いのですが、不眠だけが残る場合は別の睡眠についての考え方や行動が不眠を維持させている可能性がありますので、注意が必要です。

——なかなか苦しい状況ですけど、何か改善の方法はありますか？

ええ、苦しいと思います。そこで、寝床で思い悩むのをやめると良い、ということをお伝えしたいですね。床に就いて2～30分しても眠れなかったら、思い切って布団から出ると良いです。温かい飲み物を飲んだり、音楽を聞いたり、リラックスできたら改めて床に就く、ということを試してほしいです。大切なのは寝床を「リラックスできる場所」と自分に認識させることです。寝床で悩んで目が冴えてしまうと、寝床を「覚醒する場所」と学習してしまいます。これを変えるのです。

——これから暑い季節がやってきますが、暑くて寝付けないような状況ではどうでしょう。

これは思い切ってエアコンに頼る、ということですね。睡眠と体温のリズムはとても密接に関係していて、深部体温が放熱モードになると睡眠に入りやすいのですが、暑い季節は温度が下がりづらく、寝づらいというのは事実です。意地を張らず、エアコンを活用してほしいです。

——最後にメッセージをお願いします。

看護師時代に、睡眠にとってもこだわりの強い印象的な患者さんがいました。毎晩のように睡眠薬を要求し、昼間に散歩に誘っても、前の晩に眠れなかったから体を休めている、というような方でした。私はこの方を見て昼間の過ごし方が夜間の不眠を作り出している？と思いました。「昼間にイキイキと活動し、充実して過ごすことができれば良い眠りが訪れる」と、認知を変えるだけで、睡眠薬などに頼ることなく不眠を改善できるケースはたくさんありますし、この様なケースをたくさん見ました。眠ることを起点にせず、イキイキと過ごすことに起点を置く。認知を変えるだけで睡眠の捉え方は変わります。

——ありがとうございます。



在宅・リモートワークの方必見

簡単な運動で肩こりスッキリ

コロナ禍もすっかり長くなりました。リモートワーク、外出の自粛などの影響もあり、すっかり自宅での時間が長くなった、椅子に座っている時間が長くなった、という方も少なくないでしょう。

一方で、座り続けることは健康面に良くない影響をもたらすことも。運動不足を解消するために、簡単に自宅でできるエクササイズを集めてみました。



座り仕事の多い方が陥りがちな、肩こりの解消を視野に、座ったままでもできる肩まわりの運動を行っていきましょう。

①～④のストレッチ種目はおよそ15～20秒キープです。

なお、ムリは禁物！ 痛みのない気持ちの良さを感じる程度の負荷で行って下さい。1日5分を長く続けていくとより効果を実感できるでしょう。



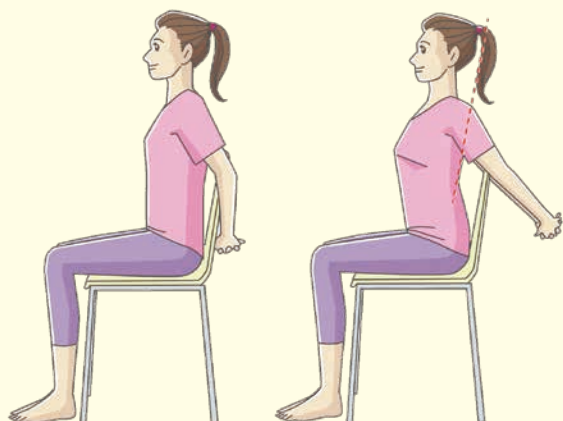
① 背伸び

手を組んで上に大きく体を伸ばしましょう。

② 背中ストレッチ

手を体の前で組んで、ボールを抱えるように前方向に伸ばします。





③ 胸のストレッチ

体の後ろで手を組み、後方に伸ばしながらゆっくり上方向に上げていきます。



④ 首のストレッチ

首を横に倒し、倒した側の手の重さを使って伸ばしましょう。
左右それぞれに行ってください。

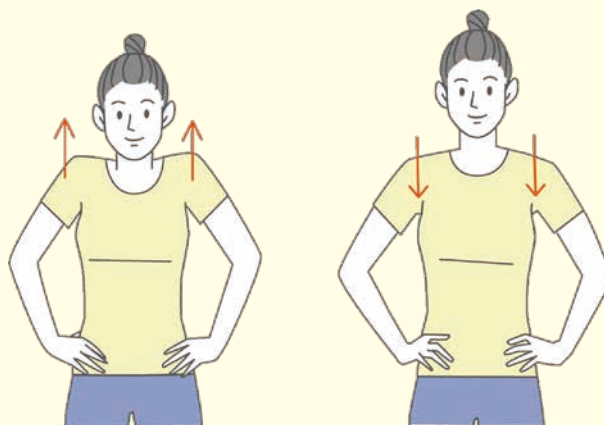


⑤ 肩甲骨のエクササイズ

- ① 肩甲骨を広げるように、体の前で手の甲を合わせます。
 - ② 肘を曲げたまま腕を開きます。この時、手のひらを外に向くようにし、肩甲骨を寄せます。
 - ③ 肩甲骨の動きに意識を向けながら腕を上へ伸ばします。
- ①～③の動きをリズムカルに3～5回繰り返します。

⑥ シュラッグ

肩の上げ下げを行います。上げるときはすくめるように、適度に肩の筋肉に緊張をする程度に上げ、下げるときは脱力して一気に下げましょう。僧帽筋の筋肉を刺激すると、肩こりのしにくいコンディションに近づけられます。



新型コロナウイルスと熱中症を 防いで上手に夏を乗り切ろう!

新型コロナウイルス感染症にまだまだ気を緩められない中、熱中症にも気を付けなければならない季節が来ました。感染症対策をしながら暑い夏を乗り切るためのポイントを押さえ、上手に夏を過ごしましょう。

熱中症の症状と重症度

熱中症には様々な症状があります。症状で重症度が異なるので参考にしてください。

I度(軽度)

めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、手足のしびれ、大量の発汗

II度(中等度)

全身の倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢

III度(重度)

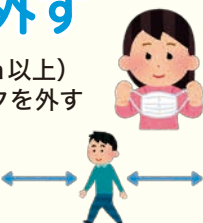
高体温、意識障害(昏睡、錯乱など)、発汗の停止、まっすぐ歩けない



新型コロナウイルス感染症対策下における熱中症予防

人との距離が確保できるときは マスクを外す

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外す
- マスクを着用する場合は、身体に負担のかかる作業や運動は避ける



こまめな 換気と温度調整

- 換気により室内温度が高くなりがち
エアコンの温度設定を下げるなど調整する



暑さを避ける

- 涼しい服装
- 日傘や帽子を活用する
- 体調に異変を感じたら屋内や、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動する



日頃の健康管理

- 日頃の体温測定や健康チェックで体調の変化に早く気づく
- こまめな水分補給(1日1.2L以上)
- 大量の汗をかいた時は塩分も摂る



★ 熱中症警戒アラートが今年から全国で運用開始

令和2年に関東甲信地方1都8県で試行された熱中症警戒アラートが、令和3年4月28日より全国で運用開始されました。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日は外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。(熱中症警戒アラートについての詳細は環境省または気象庁のWebサイトよりご確認ください)

参考：厚生労働省、環境省

連載！まるまる入門

ペップトーク編



第2回

自分を励ますセルフペップトーク

大切な誰かを応援する「ドリームサポーター」を、日本中に増やそうと普及が進むペップトーク。誰かを応援する第一歩は、実は自分で自分を応援すること!？今回はセルフペップトークを学んでいきましょう。

あなたの声に耳を傾ける人は誰？

ペップトークの起点となるのは自分です。まずは自分を満たし、身近な人、職場、地域と広がっていくイメージです。これを「インサイド・アウト」といいます。では、どうやって自分を満たすのか？それがセルフペップトークです。自分自身にポジティブで前向きな言葉をかけることで自己肯定感を上げていきます。では質問です。あなたの言葉を一番聞いている人はだれでしょうか？答えは簡単、自分自身ですね。人は、1日に3万～7万語もの自分の言葉を聞くと言われ、この言葉たちはあなたの気分、行動に大きく作用しているのです。



出典：日本ペップトーク普及協会

恐るべし！口癖の影響

自分自身が浴びている自分の言葉の中でも、気にしてほしいのが口癖です。口癖にもペップな口癖とプッペ（ペップの逆）なものがあります。「すごい」「できる」という口癖、「ダメだ」「ムリだ」という口癖の人では、意識の向き方、気分、思い込みの力が変わってくるのです。

全く無意識で使っている口癖に気分が左右されているなんて、もったいないですよね？「行動を変える」より「言葉を変える」方がずっと簡単です！ぜひポジティブな言い換えに挑戦してみましょう。



出典：日本ペップトーク普及協会

やってみよう！セルフペップトーク

自分を勇気づける言葉なら、どんなものでも構いません。私たちは日本人に馴染みの深い3・3・7拍子のリズムに載せた「3・3・7ペップ」を紹介しています。例えば「できる・できる・必ずできる」とか「なれる・なれる・必ずなれる」といった具体です。他にも5・7・5のリズムに載せたものでももちろんOK。あるいは著名人の座右の銘、創作上の人物の名言、もちろんオリジナルでも良いのです。自分の言動をポジティブに前向きにし、自分を満たし、いよいよ身近な人の応援に向かえるのです。



出典：日本ペップトーク普及協会

コラム やる気の導火線

セルフペップトークは、「アフターメーション」とも呼ばれます。自分自身の潜在意識に成功のイメージをすり込むことが大きな目的で、「自己実現予言」「肯定的自己宣言」という意味で使われています。普段何気なく使っているネガティブな言葉をチェックし、やる気の導火線に火が付くポジティブな言葉は何かを探してみましょう。

志伯 暁子

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師、人財育成コンサルタント、キャリアトーク代表。アナウンサーのキャリアを活かし、1985年より、人財育成に従事。コミュニケーション、プレゼン等の研修事業で人々の幸せ度アップに貢献。「言葉の力で、人と企業の未来を拓く」がモットー。



TOPIC
1

令和3年度第一回理事会、令和3年度第一回評議員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決議の省略の方法により行われました。

「令和2年度事業報告書」「令和2年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」等について、理事会は令和3年6月10日(木)に、評議員会は令和3年6月25日(金)に原案どおり承認されました。

TOPIC
2

胃内視鏡検診における新型コロナウイルス感染対策について

胃内視鏡検査は嘔吐反射により、飛沫が拡散するリスクがある検査です。

当協会健診センターでは、スコープ貫通可能な加工を施したマスクを全ての受診者様に着用して頂き、検査中の飛沫拡散を予防しています。従来通りの消毒作業に加えて、常時喚起の徹底やシールド等防具の着用等、感染リスクを最小限に抑えられるよう努力しています。

これまでよりお一人に時間を要しますので、待ち時間が長くなりご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い致します。

TOPIC
3

新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力のお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他
お問い合わせはこちら

0570-0109-55
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

