

# なるほどよくわかる病気あれこれ

## 【第74回】ぐっすり眠りたい

誰でも健康な生活を望んでいます。健康とは、「元気に目を覚まし、おいしく食事が取れ、やりたい仕事や趣味、運動ができ、疲れたら眠れる」ということかもしれません。健康と感ずることには違いがあっても「ぐっすり眠れる」ことは最も基本的なことです。それだけに「眠れない」という訴えは多く、深刻でどの診療科の先生も解決に頭を悩ませています。



### 『睡眠とは』

脳は常時外界から刺激を受け入れ、安全に賢く生きるためにどうすべきかを判断し、言動を制御しています。脳に入る刺激の大部分は視覚情報で、残りは聴覚、触覚、味覚、身体内部情報です。眼を閉じると脳の情報量が激減し、視覚以外の感覚が鋭くなります。脳は睡眠中に情報や記憶を整頓し、代謝老廃物を排泄し、働きを回復します。寝た後に頭がすっきりするのはそのためです。脳が過度に働いて疲れると、自然に眠くなり、睡眠に導く仕組みがあります。

### 『眠れないとき』

そう考えると、「眠くないとき」「眠れないとき」とは、脳にまだ働く能力があり、起きて脳をどんどん使ってほしいというサインかもしれません。極限まで脳が疲れると自然に「眠くなる」はずですが、起きて音楽、テレビ、読書などを楽しんで無理に眠ろうとしないことも対策の1つです。



### 『起きている時間の過ごし方』

「ぐっすり眠るため」には、起きている時間の過ごし方が重要で、脳をいかに疲れさせるかです。人生は有限です、いかに過ごすか、楽しむかです。最近の研究に「高齢者では睡眠時間が長いほど、認知症発症の危険性が高い」というびっくりするデータがあります。確かに、「高齢者は若い時よりも必要な睡眠時間は短い」と報告されており、考えさせられます。

今回は、多少へそ曲がりな「睡眠」のお話になりましたが、「眠れないとき」には、外来で遠慮なくご相談ください。

脳神経内科(内科) 木村 格

## ● ● ● デイケアを利用してみませんか? ● ● ●

当院では介護保険を使って、7階のリハビリ室で、リハビリを受けることができます。七飯町内(大沼を除く)であれば、送迎に伺っておりますし、自家用車等でご自身で通うことも可能です。



- ・退院後もリハビリを継続したい方
  - ・入浴やレクリエーションは必要とせず、リハビリを中心に実施したい方
  - ・在宅での生活で筋力低下や転倒等の不安がある方
  - ・ご自身で出来る事を増やし、趣味活動やサークル活動を再開したい方
- などを対象に実施しています。

広々とした眺めのいいリハビリ室で、理学療法士や作業療法士による個別リハビリや機械を使用するパワーリハビリ、個々に合わせた自主練習や生活のアドバイスなども行っています。運動以外にも他の利用者さまと交流機会が持てることを楽しみにされている利用者さまもいます。

見学や無料体験も行なっておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。



デイケアセンター 主任 政坂 健斗