

平成30年11月21日池袋健康セミナー

「孟宗竹に学ぶ会」第131回

医学の常識を変える予防医学

場所 東京芸術劇場会議室5階 豊島区西池袋1-8-1 ☎03-5391-2111

日時 平成30年11月21日(木) 受付 午後1時 開始 午後1時10分
終了 午後4時45分

主催 株式会社 たまな 代表取締役 古賀 康二

特別講師 葛飾区の住人 東海林 幸子

講師 日下英元 東京大学法学部 昭和45年卒
孟宗竹の学者 孟宗竹を40年も独自に研究、その成果を発表

司会者御挨拶 古賀 康二 1時10分

自己紹介 御一人2～3分程度

第1部 特別講師 東海林 幸子 2時00分
「ピンピンコロリ？」

休憩 3時00分

第2部 講師 日下英元 3時15分
「高齢者不眠の予防」

質疑応答を中心として(個別相談を含みます) 4時30分(終了)

主催者 株式会社 たまな 代表取締役 古賀 康二
〒275-0028 千葉県習志野市奏の杜1-10-1-204
携帯電話 080-6714-7540

後援者 株式会社M・B・C 埼玉県狭山市入間川3丁目11番25号

◎第132回セミナーは平成30年12月13日(木曜日)です。特別講師は未定です。会場は東京芸術劇場(池袋西口)5階501号です。第133回セミナーは平成31年2月6日(水曜日)会場は東京芸術劇場6階です。

1. 睡眠の日 春 3月18日
秋 9月 3日

不眠と病気等 心臓病・脳溢血・糖尿病・認知症
交通事故・産業事故・医療事故

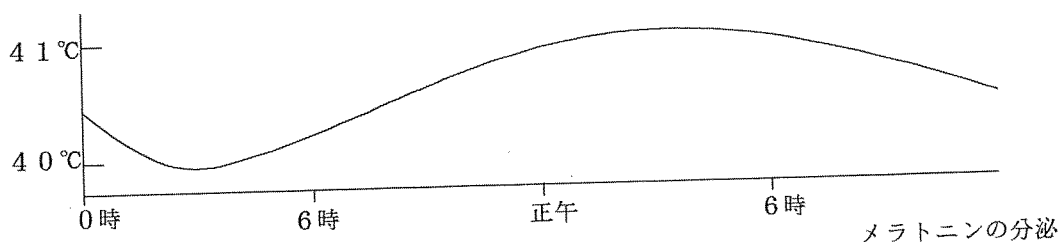
2. 高齢者の睡眠の特徴

眠りの深い時間が短く、眠りの浅い時間に何度も覚醒する。
寝付きも悪くなり、中途覚醒の時間が長くなる。

実際の睡眠時間は（厚生労働省作成の「健康づくりのための睡眠指針」）

10代前半まで	8時間以上
25才	7時間
45才	6時間半
60才以上	6時間

体温の変化（直腸で計測した深部体温）



遺伝による影響 個人差が大きい
生物時計に関わる遺伝子の変異が大きくかかわっている
睡眠時間
睡眠位相

高齢者の睡眠の特徴と原因

特徴 寝付きが悪い
深い睡眠が減る
中途覚醒が増える
身体的活動の振幅が低下する
睡眠リズムが前にずれる

原因	生理的要因	加齢による機能低下	代謝・神経・内分泌・免疫
	心理的要因	退職	仕事・地位の喪失
		家族・友人の死	孤独

不眠症と不眠

不眠 寝付けない（入眠困難）
途中で目が覚める（中途覚醒）
朝早く目が覚め、その後眠れない（早朝覚醒）
ぐっすり眠った感じがなく（熟睡感欠如）

急性不眠 何らかの原因で睡眠の質が低下し眠れなくなる
一過性

不眠症 眠気・疲労感・集中困難・能率低下・イライラ・気分の落ち込み等が起こり、日中の活動に支障が出た時不眠症と診断される。

数日間眠れなくとも、昼間自分の仕事や活動ができて楽しく過ごせていれば睡眠は足りている

不眠の誘発因と対処法

① 精神生理性不眠（神経症性不眠）

心配事・不安・ストレスが原因で起きる不眠

ストレスの原因である問題を早期に解決か、機が熟すまで回避する
認知の仕方をポジティブ思考に変える

ストレスを上手に発散する 運動・旅行・趣味など緊張をほぐす
ソーシャル・サポート 心配事を友人に聞いてもらう

② 精神病性不眠

統合失調症・うつ病・不安障害・パニック障害などの心の病気が原因で起きる不眠
うつ病患者の9割が不眠を経験している

治療法はバンブリアンを飲用し御前8時から10時の太陽光に当たること。

セロトニンができる

薬物療法で完治した人はいない

③ 薬物性不眠

ホルモン剤・ステロイド剤・インターフェロン・降圧剤・気管拡張剤・抗潰瘍薬等、
病院で処方された薬が原因で起きる

予防法 医薬品を使用しないこと

治療法 バンブリアンを飲用し御前8時から10時の太陽光に当たること

医薬品を変更すること

④ 身体因性不眠

痛み・かゆみ・高熱・咳・動悸・呼吸困難等の症状で起きる

普段から病気にならないように健康管理をする

怖いのは「睡眠時無呼吸症」 高血圧・糖尿病を併発の危険 本人が自覚しない

「夜間頻尿」 不眠と前立腺疾患の併発は多い

身体を暖めること アルミシート・コンニャク温湿布等

⑤ 高齢者特有の不眠

加齢による

予防法 昼間の活動を増やし、生活にメリハリをつける

認知行動療法も有効

準備因子 素質

結実因子 ストレスや病気等

永続因子 寝床に入る度に、不眠の不安に駆られる^{習慣}避開ができる

3因子が揃ったとき成立する

永続化因子に働きかけて気持ちを楽しませて改善する療法

認知への働きかけ 認知の仕方をポジティブ思考に変えるよう促す

刺激制御法 「寝床＝眠れない場所」「寝床＝眠れる場所」条件付けをし直す

「眠くなってから布団に入る」

「睡眠以外では寝床を使用しない」

「眠れないときは寝床を離れ、別室で読書・音楽・テレビ等で気を紛らわせ、眠気が出たら寝床には入る」

睡眠時間制限法 実際の睡眠時間は変えずに、就寝時間を遅らせ、離床時間を早める、寝床にいる時間を減らす。

寝付きの改善・中途覚醒回数と時間の減少・睡眠効率・睡眠の自己評価では効果が多数報告されている

日本では専門家が少数のため普及していない

高齢者の不眠予防

- ① 現実を受け入れる
- ② 自分に合ったリズムを知る
- ③ 昼間の活動を充実させ人生を楽しむ
- ④ ポジティブ思考を身につける

体内時計

脳の視床下部にある視交叉上核（視神経の交差する視交叉の真上にある1mm弱の神経細胞の塊）が体内時計の役割を担っている。

睡眠・覚醒・体温・ホルモンの分泌・脈拍・消化酵素の分泌リズム・遺伝子発現等の生体機能のリズムは体内時計が制御している。

人の体内時計は一日が25時間であるため朝日を浴びるなどで調整をする必要が有る。光だけではなく、温度・運動・食事・その他の環境因子からも影響を受ける。

体内時計を制御することにより不眠を改善することも可能である。

不眠を招かない心得と工夫

① 適切な時間に光を浴びる

寝付きの悪い人には朝光を当て、時計を前にずらす。早朝覚醒の人は夕方光を当て、時計を後ろにずらす。日中の活動が低下している人には昼間光を当てます。活動性を高める効果があります

② 朝の食事を取る

活動リズムを高める

③ 運動する

代謝と体温を上げる

④ 入浴する

体温が上がる。風呂から出ると深部体温が急降下する。このタイミングで寝ると深い睡眠に繋がる。昼間は交感神経が活発で就寝時は副交感神経が活発です。入浴はこの切り替えに有効です。シャワーだけでは深部体温が上がらないので効果は無い。

⑤ 短い昼寝をする

午後2時頃に20～30分の昼寝をする

集中力が上昇し、脳の働きが良くなる

「週3回30分の昼寝後30分の散歩をする」これを1カ月間続けたら「日中の居眠り」と「夜の不眠」が減少した

⑥ リラクゼーション

呼吸法・瞑想・自律訓練法・漸進的筋弛緩・アロマセラピー・ハーブティ・ヒーリング音楽・マッサージ・ヨガ・座禅・気功・ストレッチ等は交感神経から副交感神経への切り替えを促すので、やり易いものを見つけ、就寝前に行う

⑦ 睡眠を阻害する因子を避ける

最大の因子はストレスです。交感神経を活発にすれば不眠ホルモン（コルチコイド）の分泌を促す。煙草・カフェインは阻害要因です。

睡眠薬の副作用

最も多いのが持ち越し効果・ふらつき・転倒等。長期使用は避けること

生活リズム健康法

- 1。毎日ほぼ決まった時間に起床
- 2。朝食は、良く噛みながら毎朝食べる
- 3。御前中に太陽の光をしっかりと浴びる
- 4。日中はできるだけ人と会う
- 5。日中はたくさん歩いて活動的に過ごす
- 6。趣味などを楽しむ
- 7。昼食後は午後3時の間で30分以内の昼寝をとる
- 8。夕方に軽い運動や体操や散歩をする
- 9。夕方以降は居眠りをしない
- 10。夕方以降、コーヒーお茶などを飲まない
- 11。寝床につく一時間前は煙草を吸わない
- 12。床に入る一時間前には部屋の明かりを少し落とす
- 13。ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 14。寝床でテレビを見たり仕事をしない
- 15。寝室は静かで適温にする
- 16。寝る前にリラックス体操（腹式呼吸）を行う
- 17。寝るためのお酒を飲まない
- 18。寝床で悩み事をしない
- 19。眠くなってから寝床に入る
- 20。8時間睡眠にはこだわらず、自分にあった睡眠時間を守る
- 21。睡眠時間が不規則にならないようにする
- 22。たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する
- 23。一日一回は腹の底から笑うようにする
- 24。いつもと違う道を通ったり、料理を作るなど、新しいことに挑戦する

田中英樹広島国際大学教授案