



中部メディカル新聞 第 58 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

睡眠不足の影響についての研究



いよいよ 3 月「春眠暁を覚えず」と申しまして、暖かい日差しでついウトウトすることが増えてきます。しかし、年齢を重ねますと眠れない悩みが多くなって困っている方がみえると思います。現在では様々な睡眠の研究がなされていますが、睡眠の機能はすべて明らかでは無く、分かっていないことが多くあります。

睡眠不足の研究として 2011 年発表カルフォルニア大学バークレー校のウォーカー博士によると「**レム睡眠**を多く取った実験参加者は睡眠不足の参加者より、半分ほど恐怖の感情が少なく、幸福な感情が多い傾向を示した」慢性疲労研究センターの佐々木司センター長は「私たちはレム睡眠時に夢を見ます。夢は不安や抑うつなどのストレスを解消する役割があると考えられる」この結果は睡眠不足の場合、人生の良い出来事よりも悪い出来事のほうが **2 倍**も多く記憶され、気分を落ち込むような記憶が作られてしまう可能性があるということです。

シカゴ大学のシュピーゲルの実験では、睡眠時間を 5 日連続 4 時間に制限するとインスリンの働きが **40%低下**しました。睡眠時間減少と体重増加の関係は 50 の研究で裏付けされています。睡眠時間が 6 時間より少ない場合、肥満である可能性が **50%増す**ことが示唆されています。つまり睡眠不足は疲労感の増加、集中力の低下、眠気、イライラなどの気分低下により日中の活動の質が低下、うつ病の発症リスクの上昇、肥満や糖尿病、高血圧など生活習慣病を起こし、心臓病や脳卒中など死亡の危険性が高まります。

不眠解消の方法は、①**休日でも朝寝せず同じ時間に起きること**。2 日間 3 時間起きる時間が遅れると体内時計は 45 分間遅れるとの研究があります。日曜日でも平日と同じ時間に起きて朝食をとり、睡眠不足を補うには昼寝（2 時間以内）をすると良いでしょう。②**朝はカーテンを開けて光を浴びること**。体内時計に最も強い修正効果をもつのが光です。③**日中は筋肉を動かし活動的に過ごすこと**。眠気を引き起こす睡眠物質の「アデノシン」はエネルギーを費やすことで蓄積します。④**寝る前に入浴や呼吸法でリラックスすること**。睡眠には自律神経が影響します。寝る一時間前に 38~41℃の入浴すること。寝床に入りゆっくりと腹式呼吸などして副交感神経優位にしましょう。

(理学療法士・熊澤)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は漢字のクイズです！

最近はなかなか見かけることが少なくなってきた **旧字体** 私はほとんど読むことが出来ませんでした。

下記の旧字体を、**新字体**(常用漢字)に直して下さい。

- 1) 櫻
- 2) 鐵
- 3) 盡
- 4) 聲
- 5) 戀

(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)

訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
 携帯 080-5298-9513
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
 HP <http://www.chubu-med.com>
 事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



毎日、寒い日が続きますが、暦はもう三月♪やっとな暖かい日差しが差し込むかと、待ち遠しくなりますね。

○啓蟄【けいちつ】3月6日

冬眠していた虫が土の中から出てくるという意味。日差しが徐々に暖かくなり、草木も芽吹き始めます。この頃に鳴る雷を「虫出しの雷」といい、春の季語でもあります。タケノコや山菜などが旬を迎え、食卓でも春の訪れを感じることができます。

○春分【しゅんぶん】3月21日

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。春分の日をはさんだ前後3日、計7日間が春彼岸。「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、春彼岸の頃には冬の寒さもやわらぐ、という季節感とともに、辛いこともいつかは去っていくという意味が、このことわざには込められています。

3月になると楽しみなのは、桜の開花ですね。今年は平年並みの3月26日頃と予想されているようです。皆さんのおすすめ花見スポットはどこですか？ぜひ教えてくださいね！

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回はお取り寄せシリーズ第2弾！看護師山田オススメ、そしてそのオススメからスタッフ全員気に入った**グランプラス**さんの「**ペカンナッツショコラ**」を紹介します。「ペカンナッツショコラ」は数種類ありますが、おすすめは**キャラメル**（ホワイトチョコ+キャラメルパウダー）と**ココア**（ミルクチョコ+ココアパウダー）です。**ペカンナッツ**は見た目はクルミによく似ていますが、クルミのような苦味が無く歯ごたえもあります。アンチエイジングにも効果があり、脂肪分も多く「**バターの木**」とも呼ばれているようです。お取り寄せまではちょっと・・・と思われる方に朗報です！バレンタインシーズンに某ショッピングモールに出店されていて、私は自分の為に購入しました（笑）バレンタインは過ぎましたが、次はホワイトデーに会う事に期待！みなさんもぜひ探してみてください♪

(三宅・看護師)



腸内環境を整えましょう



話題の**腸内環境**についてお話しします。腸内細菌は、食べ物の消化・吸収、腸のぜん動運動、免疫の活性化に関わっており、菌をいかにコントロールするかが腸内環境改善のカギになります。腸内環境を改善するには、善玉菌を増やして悪玉菌を減らすことが大事です。悪玉菌が増えると腸内の有害物質が増え、便秘や、便やおならが臭くなったり、口臭や体臭が発生したり、肌荒れが起きたりします。

悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やす方法として

- ①**発酵食品を摂る**（ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、納豆など）
- ②**生活習慣を整える**（睡眠不足や不規則な食生活、過度なアルコール摂取、暴飲暴食はやめましょう）
- ③**ストレスを減らす**（趣味や音楽、スポーツなどを通してストレスを発散したり、軽減することが大事です）
- ④**運動をする**（運動することで筋力が上がり便を出しやすくなり、腸が刺激されて蠕動運動が促されます。毎日、少しずつ始められると良いです）



生活の中で腸内環境を整えるのが理想ですが、すぐに習慣を変えるのは難しいので、少しずつ出来ることから始めましょう。

(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ 2番「感謝」



私達は職場でも家庭においてもほんの小さなことでも**感謝**の気持ちと**敬意**を忘れないようにしています。心からの感謝は人の気持ちを癒します。チームワークよく働けるように次の日にお礼を伝えるようにしています。

感謝の言葉を伝えている姿は周りの人も笑顔にし、朝から明るい空気につつまれます。

(熊澤真・専務)

