

みなさんこんにちは。早いもので今年も折り返し地点となりました。日に日に暑さが厳しくなっていますので、どうかご自愛ください。

先月のお知らせでは「家でできるストレッチと運動」の健康教室の内容をお伝えする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症とその拡大防止のため、健康教室が中止になりました。よって、急遽予定を変更して今回は今まで行われた健康教室の内容を振り返っていききたいと思います。

●令和元年10月24日 【ぐっすり眠る為には】

<http://www.zaidan-omtiryu.jp/wp-content/uploads/2019/11/a21aea0d2865bc2b1b91cab07310b5b2.pdf>

日本では一般成人のうち約21%が不眠に悩んでいるそうです。体内リズムが乱れてしまうと『寝付けない・起きれない』といった状態になります。みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？

快眠を導く5つのポイント



- ① 光をコントロールし、朝食でリセットしよう！
- ② お昼寝は30分以内に！
- ③ 寝る前は体温を上げよう！
- ④ 夜間は興奮モードにしない！
- ⑤ 夜更かしをせず、起床時刻を一定にしよう！

他にも、ツボや簡単なマッサージ、呼吸法なども効果的です！

(てまり令和元年度第11号に紹介していますのでご覧ください)

睡眠障害とは

睡眠に関係する広い範囲を含む様々な病気の総称です。睡眠不足や、睡眠障害が長時間持続すると、生活習慣病やうつ病などになりやすくなります。

<睡眠障害の4つのサイン>

不眠	日中の過剰な眠気
睡眠、覚醒リズムの問題	睡眠中に起こる異常行動、異常知覚、異常運動



睡眠障害の対策12の指針

『睡眠障害の対処12の指針』とは厚生労働省の研究班によって、睡眠障害にならないため、また、睡眠障害の深刻化を防ぐための方法を12の指針としてまとめられたものです。睡眠障害をもたらす原因は人それぞれです。この指針を読み、ご自身が取り組むべき対処法を確認してみましょう。

(『睡眠障害の対処12の指針』は、てまり令和元年度第11号に紹介していますのでご覧ください)

★【ぐっすり眠る為には】のポイント

- ・ 良い睡眠は体内リズムから
- ・ 生活のリズムを見直すことで快眠を導くことができる
- ・ 睡眠不足や睡眠障害が持続すると生活習慣病やうつ病になりやすくなる
- ・ 睡眠障害の対処方法は人それぞれ！自分に合った対処法を見つけよう

●令和元年 11月 21日 【薬の副作用について-II】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2020/02/bdabcc810ebb3e63e83eabd6c9a981fe.pdf>

薬の副作用、今回は『睡眠薬』に焦点を当てた内容となっています。安全に、かつ、上手に『睡眠薬』と付き合いしていくための手がかりをご紹介します。

睡眠薬の種類

睡眠薬は作用するメカニズムによって2種類に分けられます。

脳の機能を低下させる睡眠薬

自然な眠気を強くする睡眠薬

服用時の注意点（副作用）

翌日の眠気

朝の目覚めがすっきりしない、日中も眠いという場合には、薬の飲みすぎの可能性がります。

ふらつき

筋肉の緊張がゆるみ、転倒しやすくなります。十分注意してください。

健忘

薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがあります。

依存性

やめた時に離脱症状が生じる為、やめにくくなります。



睡眠薬を減らしたい、やめたいときには

大切なのは『やめていこう』という強い気持ちです！安全にやめていくことができるように、医師の指示の下、ゆっくりと時間（数か月～年単位）をかけて減らしていきましょう。

良い睡眠をとる為には生活習慣がとても大切です。眠れないとき、睡眠薬に頼る前に生活リズムを整えたり、リラクセスのコツを身に付けるなど、焦らずに自分に合った方法を見つけて改善していきましょう。

～色々なリラクセス方法～



★【薬の副作用-Ⅱ】のポイント

- ・ 睡眠薬には『脳の機能を低下させるもの』と『自然な眠気を強くするもの』の2種類に分けられる
- ・ 副作用の症状を把握しておこう
- ・ 睡眠薬をやめたいとき、減らしたいときには医師に相談しよう
大切なのは『やめていこう』という強い気持ち
- ・ 睡眠薬を使う前に、まずは生活習慣の見直しをしてみよう

●令和元年12月26日 【体に関する豆知識】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2020/03/363cccd93546276548edbd5cfcb390d3.pdf>

みなさんをご自分の体のことをどれくらい知っていますか？この回では、様々な体に関する悩みを解決に導くアドバイスがたくさん盛り込まれています。そのなかからいくつか抜粋してご紹介致します。

足梗塞とは

動脈硬化により太ももやひざ下などの動脈が詰まり、足先に血液がいかなくなる病気を「足梗塞」と言います。じっとしていても足が痛かったり、夜に足が痛くて眠れないなどの症状があり、悪化すると足が壊死し切断にいたる場合もあります。

足梗塞にならない為には、**動脈硬化の予防**が大切です。



糖尿病がある人は認知症になりやすい？

糖尿病でなくても**血糖値が高めの状態**であれば、記憶力の低下を起し、さらに放っておくと、認知症のリスクになることが明らかになってきています。

高血糖を予防・改善するためには生活習慣の見直しが必要です。以下のことに気をつけましょう。

- ① 血糖値を上げすぎないように間食を控える
- ② 週2～3回の適度な運動をする
- ③ 適度な糖質制限をする
- ④ 野菜から先に食べる

※ 血糖値の下げすぎも脳に悪影響を及ぼします。

すでに糖尿病と診断されている方の場合、必ず医師に相談をしてから取り組んでください。



肺炎になりにくくなる運動

年間約3万5千人が亡くなるといわれる誤嚥性肺炎。加齢や病気などにより、物を飲み込む力（嚥下機能）が衰えてしまうことが主な原因です。

『食べ物飲み込みづらくなった』

『食事中にむせるようになった』

このような悩みをお持ちの方を対象とした口開けトレーニングを紹介します。嚥下機能の維持や低下予防としてもお勧めです。



やり方は簡単

「**1日5回 10秒間**
思いっきり口を開けるだけ」

まずは、1か月続けてみましょう！

※ 口をあけることで強い痛みが出た場合は速やかにやめてください

こむら返りの予防について

こむら返りのメカニズムは、まだよくわかっていませんが、病気などの直接的な原因がない場合、**電解質異常、加齢に伴う筋肉量の低下、加齢や高血圧、高血糖**などの要因が考えられます。

また、私たちの体は無意識のうちに**発汗**し、睡眠時には脱水症状を起こしている状態になっています。喉が渇いていなくても適度に水分補給を行い、こむら返りを予防しましょう。



★【体に関する豆知識】のポイント

- ・ 動脈硬化の予防をして血管が詰まるのを防ごう
- ・ 血糖値をコントロールしよう
- ・ 口開けトレーニングで嚥下機能を回復、維持しよう
(トレーニングは5回続けてやっても、間隔をあけてやってもOK)
- ・ こまめに水分補給を行い、こむら返りや脱水症状を防ごう

★おわりに

いかがでしたでしょうか？

今回は10・11・12月の健康教室の内容を簡単に振り返りながら、ご紹介させていただきました。ご興味のある内容がありましたら、ホームページにより詳しく紹介しておりますのでそちらをご覧ください。

○×問題を作りましたので、是非挑戦してください！

Q1: お昼寝は30以内がおすすめ

Q2: 睡眠障害の対処法はみな同じ

Q3: 睡眠薬の中止は自己判断で行ってよい

Q4: 糖尿病は認知症に罹るリスクを左右する

Q5: 水分補給は喉が渴いていなくても適度に行う

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「認知症予防」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<解答>

Q1 ○ Q2 × (人それぞれ) Q3 × (医師への相談が必要) Q4 × (血糖値) Q5 ○