

## Vol.348

ご自由に お持ちください

平成29年2月1日発行

健康寿命を延ばすには、まずは睡眠から

#### 80回 日赤いきいき健康塾



# 平成 29 年 1 月 14 日(土)

第 80 回 日赤いきいき健康塾」を開催しました。

浜松赤十字病院 2 階研修ホールを会場に

当院の俵原敬副院長兼循環器内科部 長が

『睡眠と心臓 血管病のお話し 5 睡 眠時無呼吸症候群、

心筋梗塞、

心房細動を中心に~』

と題して講演を行いました。

)睡眠と健康とのかかわり

いますか。 皆さんは毎日しっかり睡眠を取られて

普通の生活が出来なかったそうです。 わゆるショートスリーパーといわれ、ナポ バリと仕事や活動が出来る人がいます。い ロングスリーパーで 9時間以上寝ないと れています。反対に、アインシュタインは レオンやエジソンがそうだったと考えら 世の中には、 6 時間以下の睡眠でもバリ

睡眠時間は人それぞれ違いますが、一般的

6

8 時

間の睡眠を取らなければ身体

る活動停止の時間ではなく、

高度な生理

に支障をきたしてしまいます。睡眠は単な

ているリズム現象です。これは身体(頭の中 る。 は、 素からコントロールされています。 常に大事なものなのです 機能に支えられた生体防御 に)の中で時計の働きをして睡眠の時間を コントロールしています。 イアンリズムという睡眠を 1 日単位とし また、 もうひとつは、 疲れて睡眠物質がたまってきて眠くな 睡眠というのは本来、 概日リズム、 . の ふたつの要 ために非 サーカデ 。ひとつ

ら分泌されるメラトニン(睡眠をコントロ 起きたら強い日光を浴びることで体内 すっきり起きられないという方は

> するとメラトニンが増加します。 反対に夜はなるべく部屋を暗くして就寝 ルする物質) が減り身体が目覚めます。

とがあります。 同時に脳の発達や記憶を整理するとされ ム睡眠は、浅い眠りで身体を休ませると また、睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠

V

ています。

陳代謝に関わっているとされています。 しっかり眠りたいという方は就寝時間 意味で、 一方、ノンレム睡眠はレムではないという 精神的な安定、 脳を休ませる睡眠です。 免疫力増強、 深い眠 細胞の 新 ŋ

#### 80回 日赤いきいき健康塾

て部屋を暗くして就寝するといいでしょ でしょう。入浴後の体温が徐々に下がり眠 も整い、体調もよくなると思います。 う。そうすることでサーカディアンリズム レビを消し、スマホ、パソコン操作を避け くなってきたら、眼に光の刺激を与えるテ

# 心臓血管病とのかかわり )睡眠時無呼吸症候群と

軽減します。

質が良くなり心臓血管病になるリスクも

普通体重の方も4割いらっしゃいます。 だと言われていますが、 時 で循環器内科でも診療する病気です。睡眠 が心臓血管が悪くなる場合がありますの 支障をきたす病気のひとつです。 る原因となる場合があります。 ト1·2) 耳鼻科の病気と思われがちです |無呼吸症候群の多くは病的肥満症の方 睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の呼吸に 顔面の骨格形状よっても無呼吸にな 当院の検討では、 (イラス

めるとされています。 圧 は非常に大きいです。高血圧の35%くらい け の方に、さらには薬を3種類ほど服用しな 症 れば血 一候群をみると心臓と血管に及ぼす影響 循環器内科医の観点から睡眠時無呼吸 割の方に睡眠時無呼吸症候群を認 圧が下がらない また、 薬剤抵抗性高 心筋梗塞や脳 血

2時間前にぬるめの湯で入浴すると良い 卒中、 気を送り続けて気道を開存させておくと ている間の無呼吸を防ぐために気道に空 C 特に重症な方の治療には鼻マスクをする かってきています。 いうものです。CPAP治療により睡眠の PAP治療があります。この治療は、 心房細動などにも関与することがわ

寝

# ●心筋梗塞と狭心症

船 まう原因としては血管の内側にコレステ 死する怖い病気です。冠動脈が詰まってし 欧米化とともに心筋梗塞が増えてきています。 塞などを含めた心臓病です。 ス手術などがあります。 まうことがあげられます。 口 んが死因の1位ですが、日本でも食べ物の で血管を広げるステント療法やバイパ ] 心筋梗塞は、冠動脈が詰まって心筋が壊 欧米における死亡原因の1位は心筋 ルなどが溜まり徐々に厚くなってし 治療としては風 日本では、 が 梗

け て詰まってしまうこと)もしくは血管が いれんする病気です。 また狭心症は、 冠動脈の狭窄 (狭くなっ

# ●心房細動

なったり、 詰まらせて塞栓症というとても危険な です。心房細動が長く持続すると心不全に るために注目されている病気です。 つが心房でそこで起こる不整脈の 心臓にある4つの部屋のうち、 高齢化社会に伴って近年増えてきてい 血の固まりが脳や心臓の血管を 上部 ひとつ 2

# )健康に生活するためには

気を引き起こす一因にもなります。

共通点は意欲的に身体を動かしていると す。元気な高齢者の方々が増えて来ました。 とが最近のキーワードとなっています。 ができる期間である「健康寿命」というこ て、この方は80歳から水泳を始めたそうで 日本でも10歳の現役スイマーの方が 人間は誰でも年を取ります。元気で活

# フレイルってなに? ●健康寿命を延ばす

ころにあるのではないでしょうか。

閉じこもれば認知症やうつ病などから介 高齢者が運動や食事管理など何もしない でいた場合、 しやすくなります。さらに、そのまま家に フレイルとは、虚弱という意味です。 筋肉がやせ細り、 転倒し骨折

### 第80回 日赤いきいき健康塾

コ 有

モーショントレー

-ニング

(片足立ちやス

行うとよいでしょう。

ワット) (イラスト3)

を組み合わせ

か な運動や食事の管理をしましょう」と呼 虚弱をフレイルと命名して啓発しています。 かねません。 けているのです。 そこで日本老年医学学会では、 1 ルになると介護が必要な状態に そうならないために 高齢者 適 度 な  $\mathcal{O}$ 

護状態になってしまいます。

お止めください。 キングなどをされる方が まず 酸素運動と筋力や関 します。 て身体を温 が 上 運動ですが、 が 0 た時間帯に十 めてから 心臓血管 寒 節を 1 行うことをお 朝 11 一分な ます 鍛える運  $\mathcal{O}$  $\mathcal{O}$ ため 時 準 が、 間 備 にウ に これ 体 は、 動 す 操 オ す 気 を は

L 温

取することが大切です。 本となるのです。 くためには、 次に食事に関しては、 魚や肉などのタンパク質を意識 康寿命を延ばし、 睡眠 食 いきいきと生活 (イラスト 特に 事 運動がやは 70 歳以上 して摂  $\overline{\mathcal{O}}$ 方

(編集

文 ··

企

画

課

睡眠時無呼吸症候群とは 睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome 睡眠中に無呼吸を繰返し、その結果、日中に眠くなる、 熟睡感がないなどの種々の症状を呈する疾患の総称。 睡眠時無呼吸の定義: 無呼吸(10秒以上の呼吸の停止)が1晩7時間の睡眠 中に30回以上おこること。 1時間当たりでは5回以上。

イラスト1



イラスト3



イラスト2

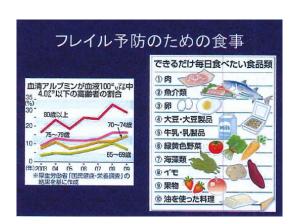


イラスト4

## プロヴァイオリニスト 小杉結さんによる

## ヴァイオリンコンサートを開催しました







1月19日(木) 当院1階エントランスで、浜北区出身のヴァイオリニスト小杉結(こすぎ ゆい) さんのコンサートを開催しました。

小杉さんの当院でのボランティアコンサートは、3年ぶり4回目の開催となります。

コンサートの前半は、クラシックの名曲(愛の挨拶、美しきロスマリン、チゴイネルワイゼン)で、 後半は、おなじみの日本の歌謡曲(上を向いて歩こう、見上げてごらん夜の星を、川の流れのように) で会場は大いに盛り上がりました。

小杉さんの演奏するヴァイオリン<mark>と実のお姉さんである鈴木絵</mark>美さんのピアノ伴奏の美しい音色がエントランスに響いたすばらしいひと時でした。

小杉さんは、これからも定期的にコンサートを開催してくださるそうです。

コンサートにお越しいただきました皆さん、ありがとうございました。

### 糖尿病教室 2月の予定

年間を通じて毎週開催している糖尿病教室は、糖尿病で療養中の方や、そのご家族をはじめ、どなたでもご参加いただけます。

専門スタッフがわかりやすくお話しますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。

【日 時】 毎週水曜日 14時30分~15時30分 受付14時15分~

【会 場】 2階 研修ホール(人数制限はありません)

※予約なしでもご参加になれますが、資料を準備する都合上、なるべく事前予約を お願いします。

2月1日(水) ◇研修ホール	講師	ビデオ	理学療法士 内田 賢吾
	テーマ	運動療法のすすめ2	糖尿病の運動療法
		こんなお悩み ありませんか?	~座って運動 あなたもいきいき元気~
2月8日(水) ◇研修ホール	講師	CDEJ 看護師 藤森 みゆ紀	
	テーマ	~カンバセーションマップを使って~ 「 糖尿病とフットケア 」	
2月15日(水) ◇研修ホール	講師	ビデオ	LCDE 薬剤師 渥美
	テーマ	運動療法のすすめ3	インスリンは最後の手段じゃない!!
		私にもできる 運動療法ってあるの?	~いろいろなインスリン療法~
2月22日(水) ◇研修ホール	講師	ビデオ	検査技師 加藤 仁己
	テーマ	運動療法のすすめ 1 初めの一歩	あなたの睡眠どうですか?

※講師およびテーマについては諸事情により変更になる場合があります。

お問合せ・ご予約は 内科受付までお願いいたします。 TEL(053)401-1111(代表)