

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



100%
Orange

特集
睡眠

34

寄稿

心と身体の健康を 保つために大切な睡眠

睡眠医療センター 小川 浩正

新型コロナウイルス感染症に対する恐怖、不安などから、心身の不調を強く感じている方もいるのではないだろうか。また、感染予防のため、外出を控えるようになり、十分な睡眠が取れなくなっている方もいるのではないだろうか。新型コロナウイルスとどのように付き合っていくか。心と身体の健康を保つために、睡眠の大切さをお話します。

睡眠は、心と身体のセルフメンテナンスシステムです。脳の休養の時間といわれるノンレム睡眠時に、疲労の回復や細胞の修復、夢を見るレム睡眠時に、記憶情報の整理や感情の適正化が行われています。ノンレム睡眠時の最も深い睡眠の時間に、成長ホルモン、甲状腺刺激ホルモン、プロラクチンなどといった代謝や免疫を強める機能に関連したホルモンが大量に分泌され、回復を早めようとします。また、最も深い睡眠の間には、脳の働きの結果生み出された老廃物を洗い流していることも解ってきています。そして、レム睡眠時に、大事な記憶が固定され、怒りや恐怖などの情動はリセットされています。

人はウイルスに感染すると眠くなり、積極的に睡眠を取るようになります。ウイルスが身体に入り込みますと、白血球が免疫反応を行うサイトカインという物質を作り、ウイルスの増殖を抑えるとともに、脳に働いて熱を出し、睡眠をもたらします。睡眠は、身体の防御システム上も大事な役割を担っているものと考えられており、感染予防のためにも重要です。睡眠時間が短くなりますと、ウイルス感染率が3〜4倍に上がると報告されています。睡眠時間が6時間未満の人は、7時間を超える睡眠を取っている人に比べ、圧倒的に感染率が高いといえ、分岐点は7時間です。睡眠が不足しますと、免疫が弱くなるだけではなく、予防接種の効果も低下することが報告されています。インフルエンザワクチン接種前後、4時間睡眠であったグループの抗体の出来は、7.5〜8.5時間睡眠のグループの半分以下というものでした。感染予防のためには、普段から質の良い7〜8時間の睡眠を取ることが重要といえます。そして、体調が悪い場合は、睡眠を十分取ることが大切である



ともいえます。

睡眠は、心の健康を保つためにも重要です。レム睡眠時、感情を適正に処理し、マイナスな感情はリセットされます。睡眠が不十分ですと、生体機能の回復に必要なノンレム睡眠が優先され、レム睡眠時間が短くなり、不快なマイナスな感情にとても敏感になります。結果、抑うつが強まることとなります。嫌なことがあったときほど、しっかりと睡眠を取ることが必要です。

心と身体の健康を保つためには、睡眠時間とともに、質の良い睡眠を取ることが必要です。十分な睡眠時間を取っていても、日中に眠気を感じていれば、睡眠の質が悪くなります。また、眠気を感じなくても、朝目覚めたときにだるくてすっきりしない、疲れやすい、イライラする、集中力が続かない、寝ても嫌なことが忘れられないなども、睡眠の質が悪いことを示しています。血圧が高くなってきた、動悸を感じるようになったなど、交感神経が亢進している症状も、睡眠の質の低下を示しています。睡眠の質を高めるためには、毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、適度な運動をするといった規則正しい生活をするのが大切です。そして、眠る2時間くらい前に38℃のぬるめのお湯に30分くらい浸かり、ゆっくり温まるとよいでしょう。

生活の工夫を行っても、睡眠の質が上がらない場合は、睡眠時無呼吸などが睡眠の質を低下させていることが考えられますので、かかりつけの先生に相談してください。

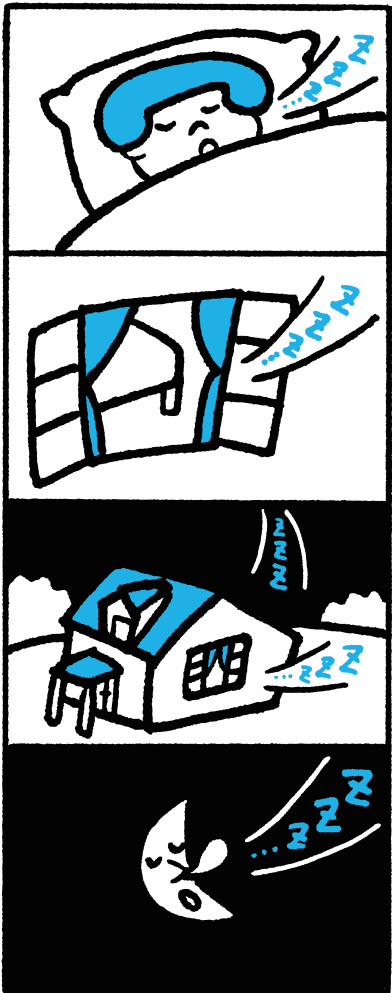
新型コロナウイルスに負けないためにも、質の良い7〜8時間の睡眠を心掛けて、心と身体の健康を保つようにしましょう。

小川 浩正

1964年生まれ。茨城県出身。1989年東北大学医学部卒業。1996年同大学大学院博士課程修了。2004年東北大学保健管理センター、感染症呼吸器内科准教授、2010年

同大学環境・安全推進センター、産業医分野准教授。2020年東北大学病院睡眠医療センターセンター長就任。2022年東北大学環境・安全推進センター産業医分野教授。

hessou ちゃん



100% ORANGE

チェックしよう



過去1カ月内について当てはまる項目が増えていると感じたら、不眠症かもしれません。かかりつけ医に相談してみましょう。

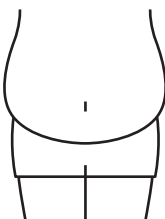
不眠の症状

- 眠りに就くまで時間がかかる
- 夜中に目が覚める
- 起床予定の時刻より早く目が覚めてしまう
- 睡眠時間が足りていない
- 全体的な睡眠の質に不満がある
- 日中気分良く過ごせない
- 日中の心と身体の調子が良くない
- 日中眠気がある

医療のギモン

睡眠不足は

肥満のもと



うそ？ほんとう？

睡眠不足になると、食欲がわくホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。起きている時間が長くなるので、それに見合ったエネルギーを確保しようとする反応です。また、深睡眠で分泌される成長ホルモン分泌が低下、自律神経調節が乱れ、活動量が低下するため、代謝量が減ります。結果、睡眠不足となると太りやすくなります。7〜8時間睡眠がベストとされています。

診療科のご案内

睡眠医療センター

Sleep Medicine Center

睡眠障害は、総合的見地から診療する必要があります。睡眠医療センターは、東北大学病院の強みを生かし、内科・外科・歯科の関連診療領域での検査・治療を集約化して包括的に睡眠障害に対する医療を提供します。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d3334/>



ここがツボ

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってもさまざまな効果が期待できるところを指します。

ツボ「印堂」

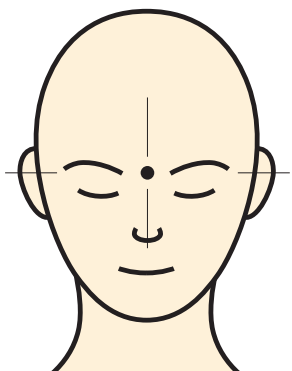
いんどう

東洋医学では、不眠のことを「不寐ふび」と呼び、さまざまな原因により「神が安らかでないから寝られない」という考えがあります。ここでの「神」は、心や意識の状態を指しています。「印堂」への刺激は不眠の改善やリラック効果があるといわれており、不眠症の針灸治療にも使われるツボです。不眠の改善やリラックス効果のほか、目の疲れ、めまい、鼻づまりの改善も期待できます。眠れないときだけでなく、ストレスを感じるときなどにも、気軽に優しく押してみてください。

(正確な診断は医療機関に)依頼ください。

〈ツボの位置〉

眉毛の中央(図の●)



〈ツボの押し方〉

人指先で軽く「印堂」の位置を垂直に押す。不眠の症状が強いときは軽く押したまま下に向けてずらす。



漢方内科鍼灸師 金子聡一郎

えいようレシピ

朝ごはんを

食べる

具だくさん

トースト

そばろとブロッコリー



睡眠と朝食には、密接な関係があります。朝食は、午前中の体のエネルギー源となるだけでなく、体に「朝がきたー」ことを伝えてくれます。朝食を食べる体内時計が毎朝リセットされることで、一日の生活リズムが整い、良い睡眠習慣を導きます。今回は、体内時計の調節に関わる「糖質」と「たんぱく質」

が取れる手軽な朝食レシピをご紹介します。

えいようレシピ

こちらでも

公開中です！



〈材料〉2枚分

- 食パン(6枚切り) 2枚 ○ひき肉 100g
- ブロッコリー 100g
- ピザ用チーズ 40g
- バター 10g
- オリーブオイル 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 粗びき胡椒 少々

〈作り方〉

ブロッコリーは5mm角程度のみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉とブロッコリーを炒める。ひき肉の色が変わったら調味料を加え、水分を飛ばしながら炒める。バターを塗った食パンに半量ずつ乗せ、チーズをかけてトースターで5分程焼く。★トーストは事前に作り、冷蔵・冷凍保存することもできます。そばろは、ごはんに乗せてもおいしく召し上がれます。

自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。

座ってできる首こり対策

首すじを伸ばす

ストレッチ

〈ポイント〉

- ①椅子に浅く腰掛け、背すじを伸ばし、両足が床に着く状態で行いましょう
- ②呼吸を止めず、無理に力を入れないように気を付けましょう
- ③1〜4を2回繰り返します

「自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ」はウェブマガジンで詳しい動画を公開中です。他のエクササイズ&ストレッチも紹介しています。ぜひご覧ください。



3 左側も同様に、左手を頭に置き、左側に頭を傾け、右側の首筋を10秒間伸ばします



1 右手を頭に置き、ゆっくりと頭を右側に傾けます



4 息を止めずにゆっくりと行いましょう



2 そのまま10秒間、左側の首筋を伸ばし、ゆっくりと頭を戻しましょう

リハビリテーション部 作業療法士 若生 ちあき

先生あのね



仙台市民図書館の本棚より



Q1. せんせいにしつもんです。なんじにねてるんですか。せんせいずーっとがんばってね。

(たくと・男・6歳)

A. せんせいは、いつも夜12時くらいにはねようと思つていますが、もう少しおそくなってしまうこともあります。みんなが元気にたいいのできるように、せんせいも体をこわさないようにもうすこし早ね早おきをしてがんばります。

〈答えた先生〉小児科 病棟医長 入江 正寛

Q2. せんせいとかんごしさんは、いつねているんですか？

(みう・女・5歳 / りおと・男・10歳)

A. かんごしさんたちは、入院しているみんなのことをいつもみています。だから、よるはたらくときは、おうちでたくさんねてきます。あさ、おきたときに、「おはよう！」とかんごしさんにこえをかけてもらえると、かんごしさんたちはうれしいです！

〈答えた先生〉看護部 看護師長 青木 亜紀

「図説 なつかしの遊園地・動物園」

生田 誠 / 著

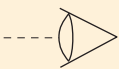
2022.3 河出書房新社 2,200円+税

この本は、日本の遊園地と動物園の現在・過去の物語を当時の貴重な写真や絵葉書、パンフレットなどで紹介していて、時系列で見ていくと、その変化に驚き思わずノスタルジックな世界に引き込まれます。何かとストレスが溜まる日々の中、たまに童心に帰るのも悪くないかもしれません。

選・星 博之(仙台市民図書館)



外からの視点



ストレスのゆくえ

渡辺えり

この二年、人と熱く語り合ったり、宴会で飲んで口論して、翌日「言いすぎでした」などと謝ったりすることもなくなりました。じっと自分と向き合い、反省したり後悔したり、未来の夢をまさぐったり、諦めてみたりしている。

しかし、全世界平和への道だけは諦めたくはなく、何とか人との話し合いで収まらないものなの

か？と考え込む。コロナ禍で実際の話し合いもままならなかったのに、国と国との話し合いは更に困難ではないか？と考え込んでいると、自分自身が健康でいなければ平和への思いも語れないし行動も起こせないことに気が付いた。

今まで健康に良いことなどとしてこなかったのに突然考える。そしてYouTubeなどで調べてみると全く異なる主張の動画が多く困惑するがストレスが一番体に悪いということだけは一致している。しかしそう言われてもこの時代ストレスなしには生きられない。伊東四朗さんは毎朝アメリカ

の州をすべて口に出して言い、ポケ防止に努めているという。やってみようとして、もともと自分がアメリカの州など覚えていなかったことにも気が付き、日本の県庁所在地さえすべて言えないことに気が付いた。今まで覚えていなかったことを覚えるストレスも増えることになる。まず足元を整えることから始めよう。自分の頭の上のハエを追っていけば世界平和に繋がって行くのか？今すぐ戦争を止めたいのに。

渡辺えり／山形県出身。劇作・演出・俳優として活動し、多くの話題作を発表。6月30日より本多劇場にて、作・演出を手がけた舞台「私の恋人 beyond」が再演決定。

ホスピタルモール 推しの一品



「コンクール ジェルコートF」
(ウエルテック)

ジェルコートFは発泡剤・研磨剤無配合のジェル歯磨き剤です。ジェルは滞留性が高いため、フッ素成分が歯の表面にコーティングされます。マイルドなミント味で口内がすっきりします。

薬店と医療・福祉のサポート店
(東北大学病院内)

営業時間：平日8時半～17時半(土日祝休)

なぞなぞ

さかさに飲むと危険なもの？



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

服をそろえ そこで満足 ファイトネス

(ちよび6)

東北大学病院は仙台89ERSを応援しています



「仙台89ERS」は、仙台に本拠をおくプロバスケットボールチームです。当院への小児用車椅子寄贈のほか当院でんかん科が行うてんかん啓発キャンペーン「宮城パープルデー」の普及にご協力いただいています。4月25日には、株式会社仙台89ERS代表取締役社長志村雄彦様が来訪され、選手サイン入りのポスターやバスケットボールを寄贈いただきました。寄贈の品はホスピタルモールドIFに展示しています。ご来院の際はぜひご覧ください。

編集後記

最近、パワーナップ(積極的仮眠)を導入する企業が増えてきています。15分程度の昼寝をすることで、睡眠不足の解消や疲労回復、脳の活性化、記憶力の向上につながり業務効率が上がるそう。起きた後、ボーっとしてしまいうのですが、すっきりして仕事に集中できるなら試してみたいですね。不安な状況が続く今、心と身体の健康を保つためにも「睡眠特集」を参考に、睡眠不足解消と質の良い睡眠を心掛けてみてはいかがでしょうか。(広報室 陶山)

入院患者さん向けフリーWi-Fiサービスを開始しました



当院では入院患者さんの利便性の向上を図ることを目的として、入院患者さん専用フリーWi-Fiサービスの提供を開始しました。お手持ちの無線LAN機能を搭載した通信端末(スマートフォン、タブレット、PCなど)を使って無料でインターネットに接続できます。サービス提供エリアは病棟です。ご利用にあたっては、下記のQRより「Wi-Fiのご利用について」ページをご覧ください。これからも患者さんが快適にご利用いただけるようサービスの提供に努めてまいります。



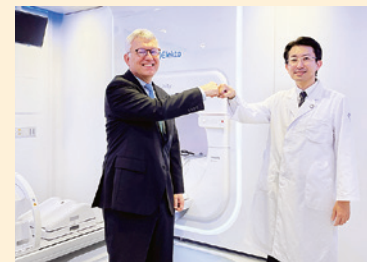
令和3年度病院長賞表彰式を執り行いました



3月24日、当院の発展に貢献した者を表彰する病院長賞表彰式を執り行いました。令和3年度の受賞は、感染管理室、クリニカルパス推進委員会、検査部 新型コロナウイルスPCR検査担当チーム、コロナ宿泊療養施設運用グループ、メディカルITセンター・医事課、Lean MRI プロジェクトチームの6組となりました。当院では、理念である患者さんにやさしい医療と先進医療の調和の実現を目指すあらゆる取り組みを推進してまいります。



MR一体型放射線治療装置の治療を開始しました



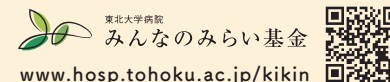
2月28日、東北初となる Elekta Unity MR リニアックシステムによる一例目の治療が行われました。当院関係者、エレクタ株式会社 チャールズ シャーネン代表取締役社長が見守る中、1時間ほど無事に終了しました。当面は前立腺がんの治療から開始し、すい臓がんや腎臓がん、食道がん、転移性骨腫瘍など多くの疾患に適応を拡大していく予定です。これからもがん患者さん一人ひとりに合わせたより安全でより高度な医療を提供してまいります。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

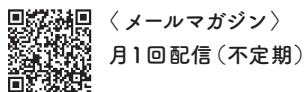


www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



ウェブマガジン、メールマガジンはじめました！

東北大学病院ウェブマガジン「iINDEX」を新たに開設しました。当院独自の取り組みや医療に携わる人物のインタビュー、簡単にできるエクササイズなどのコラムやお役立ち情報を定期的にお届けいたします。さらにメールマガジンも開始しました。ぜひ、ご活用ください。配信をご希望の方は下記よりご登録(無料)いただけます。



募集

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年齢・性別とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。抽選で当院オリジナルグッズをプレゼントいたします。

〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/gaHeyErSdkmyEPGu8>



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第34号 2022年5月31日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1

TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室

TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100% ORANGE (表紙、P2,5)、堀道広(P13) / ©2022 東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉クスリ(リスク) / 〈まちがい探しの答え〉①七夕飾りがイカ

②七夕飾りがUFO ③短冊がお金 ④お父さんの浴衣が水着 ⑤子どもの浴衣の柄