



講師の説明に真剣に耳を傾ける参加者

心地よい眠りのために



「心地よい眠りのために」、「認知症の予防」をテーマに第1回健康教室が、7月27日（金）中高ふれあい文化センターで開かれ、2つの講演がありました。

心地よい眠りのために

5人に1人は睡眠に問題が

眠りをテーマに、代々木睡眠クリニック井上雄一院長が講演されました。井上医院長は「睡眠に関する病気の原因は、心理的、身体的、両者が複合したものなど、多様です。5人に1人は睡眠に何らかの問題があり、3〜5%程度は睡眠薬を服用している」と話されました。1か月以上不眠が続けば、専門医らの診断を受けた方がよいそうです。

むずむず脚症候群

講演で例に挙げられた2つの症候群について紹介します。

最近、多くみられるのが、「むずむず脚症候群」。頭は眠くなるのに、体、特に脚がむずむずして眠れず、睡眠薬も効きにくいのが特徴です。

原因は不明ですが、脳の神経伝達物質の一種、ドーパミンの機能を高める薬が効くといわれています。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群も安眠を

妨げます。大きい息をかく、息が詰まって起きる、朝起きたらなどが渴く、昼に非常に眠い、などの人は要注意。

潜在的な患者は200万人とされ、肥満、中年、いびき、喫煙、飲酒や過労も原因の一つです。重度の場合、就寝時に空気マスクを着ける、軽度の場合はマウスピースを着ける治療がされます。

快適な睡眠をとる10か条

- 1、就寝前には刺激物とカフェインは避ける
- 2、規則正しいリズムのある生活を送り、適度な運動をする
- 3、就寝前はリラックスしてストレスをためない
- 4、朝に光を浴びて体内時計を整える
- 5、寝酒は睡眠の質を悪くし目覚めやすくする
- 6、冬は寝室を暖め、寒すぎないようにする
- 7、よく寝ても昼間に強い眠気があれば、専門医に相談する
- 8、はげしいいびき、呼吸の停止、脚のむずむず感は専門医へ
- 9、睡眠薬は医師の指導と処方の下で服用する
- 10、8時間睡眠は信仰のようなもの。自分が「休めた」と思えば十分

認知症の予防

認知症の始まりに気付いて

鳥大脳神経内科の野村哲志医師が認知症の予防をテーマに講演されました。

65歳以上の認知症患者を抱える家族を対象に調査を行った結果、最初の変化は次のとおり。「同じことを言ったり、聞いたりする」「物の名前が出てこなくなった」「置き忘れやしまい忘れ」「以前あった関心が失われた」「財布を盗まれたと言った」など。

しかし、変化に気付いても、専門医などに受診させたのは1割にも満たず、7割は患者が最終的に認知症と診断されるまでに2年以上かかっています。

この背景には、この程度での受診に気が引けたりするほかに、認知症は治らないという誤解や、世間体などがあつたと考えられます。

進行を止める薬があります

高齢者の認知症の原因は、多くが脳血管性と、アルツハイマー型の2つです。

アルツハイマー型には、進

行を止める薬があり、この薬によって、明らかな改善が見られた患者もいます。また、周囲の人たちの接し方などによって、症状は改善します。

「何度も同じことを言ったり、財布を盗まれたなどと言ったりするのは、わざとではないし、うそをついているわけでもなく、本人は実際に強い不安を感じているのです。」

家族は、それを聞き流したり怒ったりしないで、そうした症状に気付いてほしい。介護する人にとっても、認知症の人の早期の受診が大切。

睡眠障害はうつ症状、認知症に関連していることが考えられます。

【健康教室のお知らせ】

来年3月まで月に1回開く予定です。「広報だいせん行事カレンダー」などでお知らせします。

主なテーマは、高血圧、メボリック、ローム、コレステロールについてなど。

◆問い合わせ先

福祉保健課保健師

☎ 0859 - 54 - 5207