

## クリニック通信

## はなみずき



7月1日から特定健診が始まりました。次のオレンジカフェは9月21日(木)です。9月19日(火)は休診させていただきます。



## 眠れない＝不眠症ではありません

睡眠時間に対する過度のこだわりはよくありません。睡眠は量より質です！

睡眠時間は8時間がよい、とか睡眠時間が長いほど健康になるというのは誤った迷信です。ベッドや寝床に入っている時間を延ばすと睡眠の質が悪くなり、かえって心や身体の問題が生じてきます。年齢相応の睡眠時間を心がけることが健康に結び付きますから、寝床で長く過ごさないようなくてははいけません。「夜よく眠れない」から睡眠薬で寝ましょう、はよくありません。そもそも眠たくないのに眠れるわけがな

い。場合によっては、「遅寝・早起き」することで、寝床にいる時間を短くする必要があります。その結果、睡眠の質が高められる(＝ぐっすり眠れる)ことも多いのです。

特に高齢者では、必要な(生理的な)睡眠時間は若い時よりも短縮しているのですが、それにもかかわらず、寝床で過ごす時間が長いばかりに「眠れない」と苦しむ。これが不眠の図式になっていることが多いです。60歳の人の平均睡眠時間は約6時間というデータがあります。したがって、これより高齢になると、睡眠時間はさらに短くてよいのです。また、昼寝していると、さらに夜間の睡眠時間は短くなるのは道理ですね。

一方で、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群、うつ病などがあって、病的な睡眠障害(＝不眠)に陥っていることもありますので注意が必要です(これらの病状の治療には睡眠薬がよいとは限りません)。



## Dr. みわの一口コラム：待ちにまった夏休みに今年も台風が！

夏休み、立山にテントをはって縦走登山を予定していましたが、残念なことに、迷走台風のおかげでキャンセルを余儀なくされました。実は去年も台風の直撃にあい断念せざるを得ませんでした。2年連続です・・せつかく荷造りしていたのに、仕方ありません。夏休みの後半は高齢の両親と

ともに琵琶湖のほとり彦根に旅しました。何とか天気は回復したものの、今度はきびしい暑さ！さて、彦根城には「ひこにゃん」という人気の着ぐるみキャラクターがいるのですが、予定では1日のうち何度か30分間ほどお城の前に登場すると予告されていました。ちょっと見てみたいと行って見たものの・・・「ひこにゃん」はわずか5分ほどで奥にひっこんでしまいました。あまりの暑さに「ひこにゃん」ダウン。この夏の暑さでは着ぐるみはかわいそうですね。



## フレイル(その2)「フレイル、負の悪循環」

前回に述べたように、フレイルには3つの要素があります。

- 1) 身体機能が衰える＝身体的フレイル
- 2) 不活発、認知機能が衰える＝心理的・認知的フレイル
- 3) 社会的に孤立する＝社会的フレイル

この3つの要素は、互いに悪影響を与えて、負のスパイラルに陥ってしまいます。その結果、要介護状態に陥っていくという流れがみえてきます。

たとえば・・・

入れ歯が合わない→食欲がなくなってしまった→固いものを食べられない、食べやすいものばかり食べる(体重減少、蛋白質不足)→筋肉の量が減少・筋力低



下が出現→歩くのが遅くなってきた→おっくうになってきた→日課の体操もしなくなった。趣味の集まりにもでない。外出が減った→家で暇だと寝てばかり。食欲もなくなり体重減少が進行→面倒で誰にも会いたくない。楽しくない。身体もどんどん衰えて座ってばかりの生活に→ぼーっとしていたことも多くなって・・・→要介護の状態に至る。これが負のスパイラルです。

この悪循環をどこかで立て直すことができれば、再び健康な状態に戻れたかも知れません。高齢者の健康を維持するためには、身体的フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイル、この3つの要素からの改善が重要です。

### ☆ スタッフから ☆



夕方、家の近所を散歩していたら赤トンボを見つけました。子供の頃に赤トンボだけでなく色々な昆虫を捕まえて友達と遊んでいたことを思い出しました。

私が気づいていないだけでしょうが、最近は全くと言っていいほど昆虫を見かけなかったのが、久しぶりに見つけた赤トンボに少し感動してしまいました。

もっと周りを注意してみたら、たくさんの発見があるかもしれない！と思ったら、散歩に行くのがさらに楽しみになりました。

(受付事務 M. Y.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187