



### 今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

今月は「続けて眠れない」「途中で目が覚める」という方には目から鱗の記事があります。8時間睡眠にとられないことを提案しています。例えばダ・ヴィンチは多相性の短時間睡眠者、アインシュタインは10時間以上眠る長時間睡眠者でした。

- 558. 「けがを防ぐ除雪法」学会が助言
  - 559. 「多相睡眠」とは
  - 560. アルコール問題 ほどほどでこそ「百薬の長」に
  - 561. ケイ素摂取で肥満対策に期待
  - 562. メタボリック症候群と歯周病の関係
  - 563. 軽度高血圧の降圧、心血管死予防
  - 564. 高学歴の記憶低下、脳卒中4割増
  - 565. 高速道の逆走、高齢者6割 全体の1割は認知症
  - 566. 骨盤臓器脱の筋トレ、6割で症状改善
  - 567. 初潮年齢低下で心疾患約3割増
  - 568. 心発作後のセックス、助言2割弱
  - 569. 心不全の兆候、息吹きかけるだけで診断
  - 570. 新型糖尿病薬服用、10人死亡
  - 571. 親の禁煙でぜんそく入院2割減
  - 572. 睡眠の質低下で認知症約4倍に
  - 573. 前立腺癌死、運動で4割減
  - 574. 体内時計のズレ、直して快眠を
  - 575. 糖尿病新薬10人死亡
  - 576. 乳幼児虫歯ゼロヘタッグ 仙台市と東北大
  - 577. 片足立ち時間で脳卒中リスク予測
  - 578. 片頭痛で顔面麻痺倍増
  - 579. 眠りについて悩む原因は「8時間睡眠」
  - 580. 餅による窒息事故に注意喚起
  - 581. 野菜多く食べる男性、胃がんリスク低下
  - 582. 「認知症の恐れ」でも免許更新時に受診義務化へ
  - 583. アジア人、BMI23でDM検査推奨
  - 584. 空腹時血糖値上昇で膵癌発症増加
  - 585. 子供に向精神薬処方増
  - 586. 持病隠して免許更新の疑い
  - 587. 車載カメラに居眠り…バス事故の運転手逮捕
  - 588. 小児期の虐待で片頭痛発症増
  - 589. 糖尿病で脳老化が加速
  - 590. 糖尿病新薬「脱水の恐れ」明記を
  - 591. 糖尿病新薬10人死亡 脱水症など4800件
  - 592. 認知症疑いに診断義務化 75歳以上
  - 593. 肥満の減量手術、長期生存率改善
  - 594. 肥満パラドックス、長期予後で証明
  - 595. 母の子宮移植し出産 スウェーデンで2例
- (これらの記事はファイルしてあります)

眠りの賢い作り方(冬季編)』

編集長 熊倉ちあき

年のうち一番寒い時期も過ぎようとしていますがまだまだ夜は縮まってしまうほどです。

眠りにつく前の寝室の環境や体の状態はいかがですか？

冷え切った環境ではなかなか寝付けません。今月は睡眠の妨げになる『寒さ』からどのように眠りを守ればよいかお話しします。

ポイント①室温②湿度③深部体温、この三つです。

まず①と②の室温と湿度ですが、心地良く眠りにつき良質な睡眠を継続するためには、寝床内気候(寝具

と人との間にできる空間の気候)が一定の条件に保たれている必要があります。快適に眠れる寝床内気候は温度32〜34℃、湿度50±5%です。これを維持するためには室温は16〜19℃、湿度は50〜60%に保つ事が理想的です。室温は、寝具の関係で夏場より低く設定されていますが、湿度は同条件です。寝床内気候が10℃を下回ると睡眠は妨害されます。寝室に温湿度計を置いてみましょう。

次に③の深部体温(脳の温度)ですが、寝付きを良くするにはこの深部体温を下げる事が必要です。深部体温を下げるには、手足を温める事です。体温を下げるために温める、何だか頭が混乱しそうですが、手足



を温める事により、末梢からの放熱が促されるので深部体温が下がりやすくなります。就床直前にぬるめのお湯にさっとつかったり、電気毛布で布団の中を温めるのも良いでしょう。但し、熱い湯船に入ったり、一晩中電気毛布をつけておくのは逆効果。体が温まりすぎて覚醒度が高まってしまう。電気毛布は床に就くときに消しましょうね。

### 編集後記

段々ど日が長くなってきました。時間は東京に比べまだまだ半分ほどです。気分も落ち込みやすい冬こそ外に出ましよう。ウインタースポーツだけでなく、かんじき体験ができるスキー場もありますし、各地に白鳥を眺めに行ったり、十日町で雪国文化体験に出かけるのも楽しそうですね。

### 誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院内で無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

会員の声を募集中  
「ぐっすりーぷ」へ  
のご意見やご要望を  
お寄せください。

メールでの連絡は  
totoya3@po.next.ne.jp

### Many thanks to all our sponsors

#### この歯科

歯科・口腔外科  
河野美砂子  
中央区西堀通5  
025-226-6050

#### 恩田クリニック

心療内科・内科  
恩田 晃  
柏崎市東本町1  
0257-21-6788

#### 古町心療クリニック

心療内科・精神科  
村竹辰之  
中央区古町通5  
025-224-7771

バイザンソリス

患者さんの Quality of Life の向上がテイクの理念です。

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-6501 東京都千代田区千代田1-1-1

FUKUDA DENSHI 医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。

フクダライフテック 北信越(株)  
0120-159-303