

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【眠たいのに寝れないのは病気のせい？②】

(①ストレスからの続き～)しかし、過度なストレスを受けていると自律神経のバランスが乱れてしまい、夜の時間帯になっても副交感神経へ切り替わらないことがあります。就寝のタイミングに交感神経が優位のままだと心身が休息できないため、なかなか寝つくことができません。ストレスに原因がある場合、入念なストレスケアに取り組むことで不眠の問題を改善しやすくなります。ストレス発散の時間を設け、精神的な健康を保てるように心がけましょう。ストレスが原因で生じる不眠に対しては、その問題に対して逃げることなく、積極的な問題解決を心がけるようにしましょう。解決が困難な問題に対しては、いい意味での諦めや受け入れが有効かと思われまます。

▽②加齢＝人間は年を重ねるとメラトニンの分泌量が減少するため、不眠の症状があらわれやすくなるといわれています。メラトニンとは、心身をリラックスさせて眠りやすい状態に導いてくれるホルモンのことです。睡眠において欠かせない役割を持つことから、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。しかし、加齢に伴ってメラトニンが減少すると睡眠の質が低下し、「寝つきが悪い」「中途半端な時間に目が覚める」などの不眠の症状に繋がってしまいます。また、高齢者の方は退職による環境の変化や健康面への不安など、若いころと比べるとストレスになる要素が増えていきます。日々受けているストレスが多いと自律神経が乱れ、不眠に繋がる可能性があります。▽③生活習慣＝不眠の原因は普段の生活習慣に隠れているケースもあります。(～パート③に続く)

[※この記事は、大川昭宏院長が監修された、『WENELL』の記事からの転載になります。]

編集後記～スタッフのつばやき～

新型コロナウイルスの感染症法上5類移行を受け、私たちもウイルスやワクチンについて更なる勉強が必要だと感じます。宮沢孝幸著『ウイルス学者の絶望』(宝島社)によると、「COVID-19を引き起こしたウイルスは何度も変異を繰り返していて、すでに別物」で、弱毒化し、「もはやただの風邪と言ってよい」とのこと。ただし、まだ詳細なデータがないため、「高齢者や基礎疾患がある人は守らなければいけない」そうです。今後は、厚生労働省の発表はもちろん、様々な科学的情報や専門家の意見を集め、そして精査し、自分で考え、行動する必要性が求められると思います。(K)

医療法人財団ファミリー

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① 外来：心療内科＝大川昭宏院長、永井斐子副院長
内科＝駒形清則医師 (第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233