

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？①】

▽就寝時は心身をリラックスさせたくてスムーズに入眠するのが理想ですが、なかには「眠たいのに寝れない」と悩んでいる方もいるでしょう。生活習慣の乱れや心身の病気などがあると、不眠の悩みに繋がってしまうことがあります。▽眠たいのに寝れない状況が続くと、「もしかして病気にかかっているのでは」と不安を感じることもあるでしょう。しかし、不眠の原因となる要素はたくさんあるため、病気が原因とは一概にいえません。例えば、ストレスや加齢、生活習慣の乱れなど、病気以外にも不眠の原因はさまざまあります。不眠以外に心身の不調が見られない場合は、病気以外に原因があると考えたほうが良いかもしれません。ただし、何らかの疾患を疑うような症状が出ている場合は、無理をせずに医療機関に相談しましょう。▽～眠たいのに寝れない原因～ 眠たいのに寝れない状況を改善したい方は、まず不眠の原因がどこにあるのかを考えてみましょう。病気に原因がある場合は治療が必要ですが、そうでない場合は自分で不眠の問題に対処できる可能性があります。眠たいのに寝れない原因は、主に下記の8つです。①ストレス、②加齢、③生活習慣、④睡眠環境に問題がある、⑤薬の副作用、⑥身体的な要因、⑦睡眠障害、⑧精神的な疾患。以下で詳しい内容を、順番に解説します。▽①ストレス＝ストレスによって自律神経が乱れている可能性が考えられます。自律神経は心身を緊張させて活動に導く交感神経、心身を休息に導く副交感神経の2つからなる神経です。交感神経は日中に、副交感神経は夜に優位となり、1日の中での心身の覚醒と休息のバランスを保っています。 (～パート②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～

「歯」には特殊能力があります。前歯に何か物を当てると、瞬時に硬い物か柔らかい物かわかります。これは「歯根膜」という歯と歯茎の間にある膜のおかげなのですが、私はそれを知ってから歯を大切にするようになりました(笑)。先日何気なく『FBNews』(榊千代田テクノル)を見ていたら、「歯周病とがん」という東大医学部付属病院の中川恵一氏のコラムがありました。調査によると、1日2回以上歯磨きをする人は口内や食道のがんにかかるリスクが1/3に減るそうです。また、歯垢は「食べかす」ではなく、細菌の塊だとのこと。職場での歯磨きの必要性を感じました。(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