

Together

トウギヤザー

vol.26
2019.夏

Together
vol.26 2019.夏



特集 1 老後のQOLを考えるならば、長く眠るよりも「生きがい」を

特集 2 まずはしっかり運動することで、睡眠にも相乗効果が生まれます

Column 心身のストレスを和らげるセルフケアの方法—睡眠ケア
■睡眠環境を整えましょう ■眠りを支える寝具を活用しましょう

TaicaWellness

医療・介護現場から生まれた新しい提案
αPLA SLEEPピロー

TaicaWellness

医療・介護のスペシャリスト発、
す——つと
眠れる枕です。



ご存知ですか？
肩甲骨付近の筋肉の緊張が安眠を妨げることを。(仰向け寝の場合)
寝たきり療養中の高齢者に快適で安定した姿勢を提供する事で、関節が硬くなる事や床ずれを防ぐための「ポジショニング」という手法が取り入れられています。
医療・介護の現場で長年製品開発に取り組んできたタイカは、そのポジショニングの手法を活かし、現代人にありがちな肩の重みの負担を軽減できるピローを開発しました。

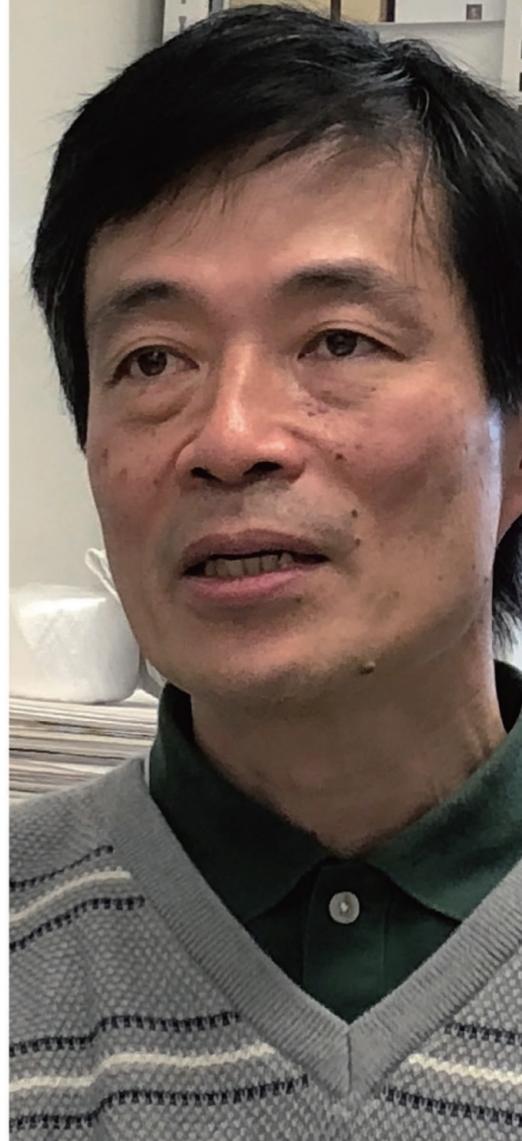
ポジショニングとは？
ポジショニングとは、看護・介護の現場で使われる専門用語で、寝たきりの方の関節が硬くなる事や床ずれ防止などに効果のある手法です。
痩せ細ったり、身体の弱っている高齢者に安全で快適に寝てもらえる事ができるこの手法は、健康な方の安眠のサポートにも役立っています。



株式会社タイカ ウェルネス事業本部
〒125-0054 東京都葛飾区高砂5-39-4
TEL:03-5648-6630 / FAX:03-5648-6640

お問い合わせ TEL:0120-152047(無料)
ホームページ <https://taica.co.jp/pla>

令和1年5月30日発行 発行/株式会社タイカ 〒125-0054 東京都葛飾区高砂5-39-4



名古屋市立大学 大学院薬学研究科

神経薬理学分野 教授

桑和彦さん

Kume Kazuhiko Profile

東京大学医学部卒業。専門は分子生物学と睡眠医学。留学を契機に概日周期と睡眠を研究テーマとし、ショウジョウバエを用いた神経科学・行動遺伝学研究を行う。2000年に自身のwebサイトである「睡眠障害相談室」を開設。現在も内科医師・睡眠医療認定医として睡眠障害診療を継続している。

老後のQOLを考えるならば、長く眠るよりも「生きがい」を

厚生労働省の調査では5人に1人が不眠症といわれる現代。睡眠の重要性はかつてないほどに高まっており、高齢者にとっても関心事です。今回は睡眠医学の黎明期から、日本と世界でその潮流を見つめてきた桑和彦先生に、高齢者の睡眠の悩みとその対処について伺いました。

睡眠の本質とは？ 脳と眠りの関係を考える

「睡眠」は私たち人間すべてが、日々必要としているものです。ところが、その本質を考えたことのある人は少ないのでは。桑先生は、睡眠の本質は「過性に意識を失っている状態」だとして、麻酔にかかった状態などと違うのは、睡眠が自然現象で、動かさず起きる点だと考えています。

「動物は太古から昼と夜の行動パターンを持っており、昼に活動する者は夜にエネルギーを使わない方がよいし、その逆もしかり。その休息状態を、進化的に脳を休めるためにも利用し始めたのが睡眠の起源だと思います」

脳と眠りの関係を考える際に、「眠気」は有力な手がかりになります。「眠気」は有る力な手掛かりになり、夜中の身体をよく動かすと、夜の眠気が強まることは誰でも経験があるでしょう。しかし、筋肉の疲れを脳が眠気と感知するわけではなく、筋肉を動かすために働いた脳が疲れたのです。その証拠と言えるのは

が局所睡眠。寝る前に30分ほど左腕だけで運動をしてみたら、左手を司るのは右側なので、右側の脳が早く深く寝てしまうそうです。「身体を動かすと早く寝られる」「仕組みは、「動きで脳がより疲れたから」ということなのです。

高齢者に多い 3つの不眠症状

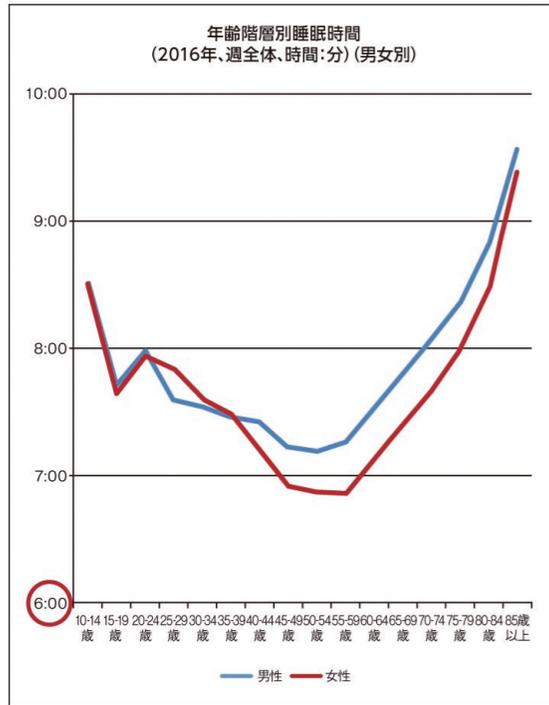
睡眠の問題を考える際には、若者と高齢者ではその質が異なるという

悩みが圧倒的でした。若い人はベッドに寝る間はほとんど眠れます。しかし、高齢者はベッドに入っている時間と眠れる時間との間に大きな差があります。その結果が、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒の3つの不眠症状となっていました。

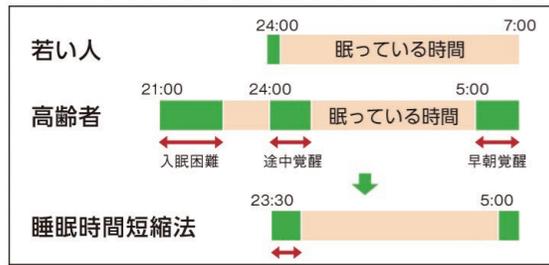
近年ではこうした悩みが広く知られ、対処法も確立されつつあります。その1つが、睡眠時間短縮法(調整法)と呼ばれるもの。辛い時間帯に着目し、「それをいかに短くして、つらくなく過ごすか」に焦点を当てた対処法です。

睡眠時間の老化現象を 受け入れることが、生活を充実させる

日本では毎年生活時間の調査が行われますが、睡眠時間もその1つ。眠れる時間は、0歳から高齢になるにつれてどんどん短くなります。ところが現代の日本人がベッドに入っている睡眠時間は40〜50代で最短になり、70〜80代の高齢では逆に長くなります。このかい離こそが睡眠不足と不眠症の実態を如実に表しています。



【総務省統計局 2016年社会生活基本調査】
年齢と共に睡眠時間は短くなり、男性で50代前半、女性で50代後半が一番短い(睡眠不足)。それ以降、男性は70代後半、女性も80代前半で、睡眠時間が8時間を超える(睡眠が余る)。



【高齢者の3つの不眠症状】
高齢者はベッドに入っている時間と眠れる時間とに差があり、「入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒」の3つの不眠症状が表れる。睡眠時間短縮法(調整法)では、少し遅い時間に寝ることで、入眠をスムーズに促す。また、中途覚醒が短くなり、加えて寝る時間全体が遅くずれることで、覚醒後に眠る時間も生まれなくなる。

ぐっすり眠るのは目的ではなく、 ご褒美です

桑先生は、今も外来患者さんの眠りの悩みに向き合っています。特に高齢者に関しては睡眠衛生の話をし、若者と高齢者の睡眠の違いについて個別に理解を促しています。寝ている時の環境についてもアドバイスをいただきました。まず大切なのは極力外部の情報を入れないこと。余計な音、光、温度変化や動きといった情報を減らして、脳を「省エネ」状態に置くことよいそうです。これは寝具や枕でも同様で、呼吸が困難、身体の一部に圧力がかかる、寝返りがうてないといった「苦痛」は、脳に負荷をかけることにつながり眠りを妨げてしまいます。

「個人的には、良い睡眠が元気を作り出すのではなく、昼間に元気で頑張ったご褒美に良い睡眠がやってくると思っています。そもそも、人は寝るの目的で生きていくわけではありませんが、ですから睡眠薬の処方よりも、「生きがい、やりがい」の処方をしていく方が不眠症にははるかによいと考えます。不眠症が治るといえることは、眠る時間が長くなることではなく、長く眠れないことを気にしなくなるということなんです」

桑先生の睡眠に関するお話は、これまでの常識をくつがえされることばかり。特に長寿国である日本では、高齢者のQOLは大切な問題です。睡眠の新常識が広まって、よく生き、よく眠る方が増えるように、微力ながら私たちもお手伝いをしたいと感じました。



リボンリハビリセンターみやのもり
株式会社two.seven

代表取締役

清水 宏保さん

Shimizu Hiroyasu Profile

昭和49年生まれ、北海道帯広出身。スピードスケート日本代表として、リレハンメル、長野、ソルトレイクシティ、トリノと4度の冬季五輪に出場。長野において500mで日本人初の金メダルを獲得。平成22年に引退後、日本大学大学院にて医療経営学を学び修士号を取得。平成26年には「リボンリハビリセンターみやのもり」開設。その後スポーツジム「27Body」を開設。平成27年より弘前大学大学院社会医学高齢者医学の博士課程に在学中。

まずはしっかりと運動することで、 睡眠にも相乗効果が生まれます

元スピードスケート長野オリンピック金メダリストである清水宏保さんは、競技引退後に北海道札幌市で介護施設の運営に携わっておられます。スポーツと医療を融合させたビジネスモデルを掲げ介護業界に関わる中で、「睡眠」について感じることは、ご自身の経験やアスリートとしての視点を伺いました。

自身の持病から「寝やすさ」を追求する日々へ

日々身体を酷使し鍛えているアスリート。かつては清水さんもその一人として過酷な練習を行っていました。が、「睡眠」は筋肉の成長には欠かせない回復期間と認識していました。加えて、清水さんには持病の喘息がありました。夜に横になると肺が圧迫されて気道が確保できず、たびたび発作が起きる日々。眠れず、体力や免疫力が低下し、より一層喘息の症状が進む悪循環

に陥ったこともあり。しかし、そんなつらい状況だからこそ、睡眠がとれている時と、そうでない時とで大きな差があることを幼少期から感じていました。こうした経験から睡眠に向き合い、寝る際の姿勢や気道確保に人一倍気を遣うようになったそうです。

「ほかにも大切なのが就寝環境です。自分が現役の時はお泊先のマットや枕が合わないことが多々ありました。すると、眠ることができず翌日のトレーニングの成果が上がりませんでした。

に集中できなかったり。いかに集中力を高めて、効率よく身体を回復させるかを考えると、睡眠とそれを支えるマットや枕選びが大事になっていきましたね」

スピードスケートは元々筋肉の付き方が特殊なスポーツです。仰向けやうつぶせ寝は腰にかかる負担が大きく、夜間に身体が熱感を持つことも。そのため、競技者として成長する過程でクッションを使用したり、一番心地の良い体勢に変えてみたりと、寝やす

さを追求する姿勢は日々洗練されていきました。

「アスリート×寝具メーカー」のバイオニア

アスリートにとっての睡眠、そして寝具の選び方。今こそ、スポーツ選手が遠征に寝具を持っていく姿は珍しくありませんが、日本人では清水さんがそのバイオニアではないでしょうか。実際に平成18年のトリノオリンピックでは、タイカからキングサイズのマットレス

をイタリアまで送付し、メディアの話題になったこともあります。平成16年に出会って以来、両者の関係はすでに15年にも及んでいます。タイカのマットレスや枕にはどのような印象をお持ちなのでしょう。

「タイカさんは、スポーツ選手を寝具メーカーがサポートする先駆けとなってくれた企業です。当でも海外メーカーのマットなどがありました。が、ちよつと沈み込みすぎる。そこで、自分の体型に合わせて、もう少し硬く、熱感が抜けやすいものをお伝えした結果、驚くほど寝やすいものが出来上がりました。今でもテストを兼ねて最新のマットレスなどを使わせてもらっています。が、身体に余計な負荷がかからず、とても気持ちいいですね。実は僕の子どもも、ベビーベッドよりこのマットレスの上の方が朝まで熟睡しているくらいなんです。」

運動への注力が睡眠にとっても良い効果をもたらす

アスリート時代から試行錯誤を重ね、睡眠やリハビリについて独自の理論を積み上げてきた清水さん。平成26年からはこうした知識を還元できる場として、介護施設の経営に参入しました。施設のご利用者には「ここに来てからよく眠れるようになった」と言われる方もたくさんいます。清水さんは感想を受けて、運動への注力が睡眠にも良い相乗効果をもたらすことを確信したそうです。

「アスリートは、リラックスを司る副交感神経と活発さを司る交感神経

をうまくコントロールして、よく眠れるようにしています。ところが運動しなければ交感神経が高まらず、副交感神経も出てきません。だからあまり家から動かない高齢者の方は、睡眠時間が変化しますよね。日中の稼働率が下がる分、夜の睡眠の質も下がってしまう。実は自分自身も現役を引退し運動をやめてから2、3年くらいは寝られず、睡眠導入剤を使っていたことがあります。でもいろいろ悩んだ末に、運動を再開したらぐつぐつ眠れた。こうした経験があるので、ご利用者にとってもリハビリや運動は絶対に外せないと考えています」

ほかにも施設では、10m歩行のスピード、筋バランス、円背の具合など、ご利用者がどう変わったかの評価に重きを置いています。運動の必要性を理解いただき、いつの間にか「よく眠れている」となればしめたもの。こうした「気づきと誘導」が、退所までの過程にはなによりも欠かせないそうです。

将来に向けて誰もが自由にリハビリできる環境をつくりたい

札幌市中部に「リボンリハビリセンターみやのもり」を開所したのを皮切りに、サービス付き高齢者向け住宅やリハビリ・入浴型デイサービス、スポーツジム、訪問看護ステーションと、その活動の幅はどんどん広がっています。

「おかげさまで、回復された入所者に『出ていきたくない』と言われるほ

ど、各施設とも好評をいただいています。特にリハビリしやすい環境作りには気を配っています。スタッフは様々な経歴を持っていますが、例えばセラピストや理学療法士が回復期において実現したいリハビリができるようにする。そのために設備投資や、実際の生活につながる継続性ある運動療法を組み立てるようにしています。今後は将来的に介護制度が縮小する中で、自費のリハビリが求められていくため、小さな市町村レベルでも高齢者が運動できる環境をつくっていききたいですね」

自らがリハビリなどに取り組んできた過程を、「スポーツと医療の融合」として介護の現場で活かす。それによって、スタッフやご利用者が目標を持って日々頑張れる。なるほど、清水さんのアスリートとしての理念は、確実にリンクして実を結んでいるようです。



介護現場のポジショニングの発想を取り入れたピロ。抱き枕的な使い方ができ、側臥位で首を支えながら身体の前で抱えると、上腕の筋緊張がやわらか。呼吸も楽になると、清水さんにも高評価。



多くの高齢者の不眠症状は、身体活動時間の縮小が招いている。良い睡眠には自律神経のバランスを整えること。それには寝具と運動は最優先で気をつけなければならない、と清水さんは語る。

施設名: リボンリハビリセンターみやのもり
住所: 〒064-0951
札幌市中央区宮の森一条6-2-15
TEL: 0011-622-0027

アスリートの視点から生まれたリハビリ型デイサービス施設。代表である清水宏保さんをはじめ、アスリート経験のあるリハビリ専門職が多く在籍し、ご利用者の身体機能を評価してオーダーメイドのプログラムを提供する。リハビリ専門訪問看護「リボン訪問看護ステーション」も併設。



Column

眠りを支える寝具を活用しましょう

日中の活動をしっかり行っても、痛みや不快感があるとなかなかぐっすり眠ることはできません。ストレス社会といわれる現代は不眠を感じる人が多くいますが、できる範囲で、よりよい睡眠や休息をとることを心がけましょう。

そんなとき確認したいのが睡眠環境の「寝具」です。

パジャマや枕をはじめとして、ふとんやベッド、マットレス等にも気を配ってみましょう。

パジャマは着心地、枕は素材や硬さがポイントです。また、ふとんやベッド、マットレスは全身を支えるものなのでとても大切です。

たとえば寝起きの立ち上がり動作などに不安がある場合は、ふとんより、高さのあるベッドのほうが適しています。



痛みやだるさがあるときは、体重を広く分散し身体に負担をかけないようにできている、医療機関や介護専門施設で使われている寝具を活用することも有用です。ベッド上にいる時間が長ければ居心地なども考慮して寝具を選ぶことが重要です。



【書籍名】
「がん」になってもあなたらしい生活を
過ごすためのハンドブック より抜粋(一部補足)
【監修】がん研究会有明病院 看護部
企画・編集:(株)中山書店
【制作協力】(株)タイカ

Column

睡眠環境を整えましょう

睡眠の質を上げましょう

「人生の1/3は眠っている」という言葉があるように、睡眠は日常生活を支える大事な要素です。

あなたは、十分によい睡眠がとれていますか。睡眠は、あまり少なすぎない限り、時間の長さより、質が重要です。

「ぐっすり眠ること」は、快適な生活を送る上でも大切なことは言うまでもありません。

そのためにはまず、日中の活動をしっかり行うことが必要です。心身ともに適度な疲労がよい睡眠を生みます。

次に大切なのが睡眠環境です。適切な睡眠環境が、よりよい睡眠につながります。

睡眠環境を整える4つのポイント

睡眠環境を整えるポイントとして代表的なものは、①音、②光、③室温と湿度、④寝具の4つです。

Point.1 音

音はコントロールしにくいものですが、なるべく静かな環境が望まれます。室外の音を防ぐには、カーテンなどで工夫すると効果的です。静かすぎると眠れない場合には、好きな音楽をかけるなどの工夫をしましょう。

Point.2 光

睡眠環境としては照度と色が関係します。夜は目に光が直接入らない間接照明を使うとリラックスできます。眠るときにはなるべく暗くして(照度を下げて)ください。朝起きたら早めにカーテンを開けて外の光をあびるのがよいでしょう。

Point.3 室温と湿度

快適な眠りのための布団内の環境は温度33℃・湿度50%程度といわれています。エアコンの使用時には設定温度の目安は、夏27℃、冬18℃(高齢者では1.2℃上げます)、湿度は50%程度が適当です。また、入浴は就寝の1時間前位にぬるめのお湯につかるのがよいでしょう。

Point.4 寝具

快適な睡眠のための大切なポイントに「寝具の選択」があります。詳しくは次の項目で説明します。

