

2024 みんなDE学ぼう 認知症予防教室

のぞと診療所認知症予防教室グループ 発行

「認知症予防はまず良い睡眠から②」

第57回 2024/8/22 開催！



今回は認知症と睡眠の関係についてのお話パート2でした。

良い睡眠に必要なリズム、入眠方法、日中の過ごし方などのレクチャーがあり、大野医師自らが一か月実践してみた結果、日中に眠気が来ることなくとても効果があったそうです。



今後の予定

第58回 9/26

第59回 10/24

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

睡眠のお話は皆さんとても関心を寄せておられるようで、睡眠のお話だから初めて参加したという方もおられました。

講義でお配りした資料も公開しておりますので、みなさんもできることから取り入れてみてくださいね！

今後の講義も奮ってご参加ください！

(参加希望は06-4808-8151まで)

みなさんのお声

入浴時間を寝る90分前に意識しようと思いました。

不眠の悩みは皆さん一緒だと思いました、お話を聞いて良かったです。

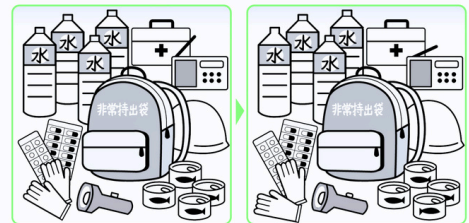
大野先生自身の実体験をお話いただき、親切な説明に感心しています。

間違い探し

まちがい探し

5カ所

左右の絵には5カ所の違いがあります。探してください。



今回の間違い探しの絵にあるような防災グッズ、おうちに用意していますか？

資料1 私の考える「良い睡眠のためにどんな注意が必要か？」

1 朝の日光はあびてしっかり起きましょう

2 規則正しい生活を守って「睡眠と覚醒を安定させる3つのリズム」を乱さない

起床時間と就眠時間を心掛ける。休日も1時間以上変えない

寝る時間だけでなく生活のサイクルを守りましょう

3 食事は3食きっちり取る

空腹、満腹は覚醒の原因となります

夜ふかし、不規則な食事のタイミングなどの乱れは、睡眠不足を招くだけでなく、体内時計の乱れをきたし睡眠のサイクルが崩れます

- 朝食も朝の日光と同じく体内時計の調整に寄与します。1週間程度の期間、朝食を欠食することで体内時計が後退。朝食を欠食すると、体内時計の後退に伴う寝つきの悪化を介し、睡眠不足を生じやすくなります。また、朝食の欠食が睡眠休養感の低下と関連。
- 就寝前の夜食や間食は、朝食の欠食と同様に体内時計を後退させ、翌朝の睡眠休養感や主観的睡眠の質を低下させる
- どうしても夕食が遅くなる場合は分食（おにぎりなどの主食を夕方に摂り、帰宅後の遅い時間におかずなどの副食を軽く摂る）は、体内時計が乱れにくく、夜間の睡眠への影響も比較的小さい

4 昼食後の眠け対策

（おなかに血が回って頭に行かなくなって眠くなるは嘘！）。

満腹感による意欲低下 無気力と眠気

→昼食をもっと軽く、ゆっくり15分くらい時間かけて食事を

→歯磨きすると眠気なくなる

昼寝はしないこと（どうしてもするなら20～30分以内）

仮眠がどうしても必要な場合はできるだけ午前中に。しっかり起き続けること。

（午前中の昼寝＝前日の睡眠不足を補う）

（午後の昼寝＝夜の眠りの前借→中高年が長い昼寝は夜の睡眠が悪化する可能性）

5 夕方帰宅後、就眠までにひと眠りする習慣はダメ。

リビングに「そこに座ったら必ず眠る場所」がありませんか？

6 飲酒は寝る3時間前までにおえる。飲酒後眠らない。眠くなるほど飲まない。

アルコールで睡眠前半では深い睡眠を増加、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化して中途覚醒回数が増加する。アルコールが分解されてできるアセトアルデヒド（二日酔いの原因物質）は強い交感神経刺激作用を持ち、睡眠を阻害する

7 夕食後以後の喫煙はしない（眠気に影響）

ニコチンは覚醒作用あり、睡眠前の喫煙は、入眠潜時の延長（寝つきの悪化）、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少を、（ニコチンの血中半減期は約2時間）夕方の喫煙であっても残存することも

ニコチン依存症の人は慎重に対策を：かえってニコチン切れで不眠になる

8 睡眠ホルモンの働きをおさえるものにも注意（沢山飲まない）夕方以降は控える

カフェイン（コーヒー、お茶、チョコレート、エナジードリンク）

9 歯磨きは夕食後に。就眠1時間以内にはしない

10 就寝直前の夜食を控える（夕食がどうしても遅くなる人は夕食を2回に分けて就眠前の食事を軽くする）・・・血糖上がって脂肪に

就寝前の夜食や間食は、朝食の欠食と同様に体内時計を（後退させ23）、翌朝の睡眠休養感や主観的睡眠の質を低下させることが報告されています

11 日中の運動は適度を。就眠1時間以内の激しい運動はダメ

きつい運動は交感神経を刺激するので軽めならOK

12 寝る1時間前にはできるだけ睡眠に向けた静かな行動を

家事や仕事、勉強に追われずリラックスする時間を確保

13 塩分取りすぎに注意

日中に摂取した食塩の過剰分は睡眠中に排泄されるため、夜間の排尿回数↑。日ごろから減塩を

14 注意 いつもより早く寝ようとしたときは？

- **【Forbidden zone】**:寝る2時間くらい前がいちばん眠れない・「毎日午前0時にねるひとは2時から2時間がいちばん眠りにくい時間帯になっている。その働きは入眠直前に最高となり、その後急速に活動が弱くなり、脳が睡眠モードになる。だからこの人が明日が早いから23時に寝ようとするのは困難。（入浴時間を1時間早めるなどの努力がある。）0時に寝て1時間早く起きる方がしやすい。1時間寝るのを遅くするのは可能。起床時間を早くするのはむづかしい
- 睡眠パターンの固定⇒就眠時間の固定が重要

参考資料2 スタンフォード覚醒戦略

1 レム睡眠で起きる工夫

めざまし時計は20分間隔開けて2つの時刻に、これでレム睡眠で覚醒の確率が1.5倍に！。

例えば7時に起きたいなら

- ①6時40分に小さい音で短時間 レムなら弱い刺激で覚醒
- ②7時は大きな音で長く（5-7時AMならレム睡眠がふえている。20分でノンレムからレムになる可能性）

2 素足で起床時は動く 皮膚刺激で覚醒神経刺激（上行性網様体） 特に冬

3 起床時顔を洗う時冷水で手を洗う。冷水による覚醒と皮膚温下げて深部体温との差を広げる、朝シャワーもよい（朝ぶろはダメ）

4 朝食はしっかり よく噛んで食べること

5 汗だくの運動はやめる。適度な運動にすること

運動で体温上昇→発汗で熱放散→体温の降下（本来の体温以下に）→眠気（汗だくで運動すると後で眠くなる）

6 カフェイン過剰摂取注意

血中カフェイン濃度は半分になる為に4時間かかる。夜遅く飲みたくなったらデカフェを

7 大事なことは朝の内にする 夕方以降は頭は休ませる

8 夕食はたべること、抜くと睡眠に影響

夕食を食べると覚醒ホルモンのオレキシンの活動低下、覚醒度も低下

夕食抜く→覚醒ホルモンのオレキシン分泌促進→食欲促進、覚醒して不眠にい

9 夜の冷やしトマトで睡眠力アップ

トマトは身体を冷やす食品（深部体温を下げる）、それを冷やして食べる

キュリ、那須、ばなな オレンジ、牛乳も入るが言及なし

10 お酒

飲みすぎ→尿量増える、夜中のおしっこ、深い 睡眠無理、深いノンレム睡眠は出ない。少量なら睡眠の質を下げない。

酒1合なら 寝る前100分前に飲む

2-3合 分解に3時間かかるので寝る2-3時間前までに終わること

眠前の一合（少量）は可能

資料3 寝る前の具体的な注意

①夕方や夜の時間帯の運動でも（目安：就寝2～4時間前まで）、睡眠改善に有効。

【必要な二つのスイッチ 睡眠モードと入浴】

②夜は就眠に向けて作業量を減らしていく 脳を睡眠モードへ

朝は起きてすぐ活動できるが睡眠には準備がいる 脳を睡眠モードへ

現在 24 時間脳が興奮状態になりやすい。脳が興奮⇒脳の温度が下がりにくい。工夫が必要

③入浴は就寝 90 分前までに（深部体温を動かす強力なスイッチ）

（入浴前の軽い運動も体温上昇によい）過ぎると交感神経が刺激、不眠に

- ・ 入浴の効果：深部体温を上げる⇒90 分かけて元の深部体温に⇒それからさらに下がろうとする

④就寝前にリラックス、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠

しやすくなる。眠くない時間帯（就寝前2時間）があるので早く床に就くと眠れないこと

⑤靴下はいたまま寝ると放散熱が減少⇒深部体温が下がりにくくなる ダメ

- ・ （電気毛布・湯たんぽ 寝る前だけに使用）

⑥寝るときは部屋を暗くする

- ・ スマホ、テレビ、パソコン見ながらはダメ。
- ・ 特にスマホに顔を近づけてジーとみるのはダメダメ

⑦ 音対策も大切 騒音も

- ・ 音楽ならいつも同じ単調な曲」
- ・ 「いつもベッドで読書、テレビ（単調な物）が習慣の人は眠れるなら OK

⑧ 歯磨きしない

⑨ 基本は寝る前は何も考えないこと...

部屋の風景が単調な状態に 落語 OK

⑩ 寝る前のルーティーンな行動を。

「いつものベッドでいつもの時間に、いつもの服で、

⑪ いつもの照明と室温で寝る。」

⑩寝る前の目薬もよい（眼精疲労）

⑪明日の朝は何時に起きると確認・意識して眠るとよい