

睡眠編の説明予備資料

(スライド番号6)

- ①自律神経は、交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで体の状態を良いコンディションに保っています。
- ②交感神経は、体と心が興奮モードの時に優位に働き、心拍数や血圧を上げたり、発汗を促したり、排便・排尿を抑制したりします。交感神経のスイッチが入るタイミングは日中、興奮した時、緊張した時、ストレスを強く感じた時などです。
- ③副交感神経は、体と心がお休みモードの時に優位に働き、体の力を抜き心拍数を下げたり、消化を促進し排便・排尿を促通させたり、睡眠を促通させたりします。副交感神経のスイッチが入るタイミングは睡眠時、リラックスしている時、癒しを感じている時などです。

(スライド番号14)

- ①「体内時計」とは、体内の時間軸を調整するシステムです。私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整しています。体内時計は脳だけではなく、末梢の臓器全てで機能しています。体内時計が狂うと睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、更にはがんの発症にもつながるといわれています。

(スライド番号26)

- ①歯周病が起ると、常に口の中で炎症が続くことになり、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を発症させたり悪化させる原因になります。炎症性物質は、インスリンの働きを低下させ肥満や糖尿病の原因になり、動脈硬化にも関与したりします。また、歯周病菌は誤嚥により肺に辿り着き、誤嚥性肺炎の原因にもなります。全身の様々な病気のリスクを下げるためにも歯磨きや口腔ケアをしましょう。

(スライド番号38)

- ①息を吐くときに口の形は「ふー」よりも「ほー」の方が、1番深部にある腹横筋に力が入ります。
- ②息をしっかりと吐くことで、交感神経の働きを抑え、副交感神経のスイッチが入りやすくなります。
- ③余談ですが…。眠れない時に羊を数えるおまじないがありますが、あれは眠れないですよ。実は、あのおまじないはイギリスで始まったおまじないなのです。イギリスなので英語ですから、羊を数えると、「One sheep, Two sheep…」と「sheep(シー—プ)」と言っているうちに、しっかりと息を吐いてリラックスし、副交感神経のスイッチが入って、眠れるということです。それを日本人はそのまま真似をして「羊が一匹、羊が二匹…」と全く息を吐くおまじないになっていないので、効果はないということです。疲れて眠ることはありますが…。

(スライド番号39)

- ①目と手・離せ体操は、日中に目と手にできた協調作業の感覚が残ったまま寝ると、手が顔の近くに来て、上半身の力が抜けない方が多くいます。スライドのような体操をすると、手の力が抜けて、リラックスします。

(スライド番号40)

- ①胸郭が上がったまま寝ると、息が十分に吐けず、眠りが浅く、夜中に目が覚めたりする原因にもなります。