



Hatta Medical News

2016年5月号

特集後編

睡眠のメカニズムを知ろう！

それって本当に不眠症？

一高齢者の睡眠の特徴一

「若いときのように長時間眠れないし、熟睡もできない、何度も目が覚める。不眠症に違いない」と思い込んでいませんか？ 年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えるのと同じように、睡眠にも変化が生じます。

第一の変化は、高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。

第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深い睡眠（ノンレム睡眠）が減って浅い睡眠（レム睡眠）が増えるようになります（図1）。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

寝床に長く居すぎいませんか？

眠気がないのに「寝る時間が来たから」「やることがないから」という理由で寝床に入っていませんか？ 寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります（図2）。70歳以上になると、平均的な睡眠時間は5時間半です。若い頃と同じ睡眠時間は必要ないのです。

また、高齢者ほど寝床に入っている時間が長いことが分かっています（図3）。睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる…。結果として眠れぬままに寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て、朝の時間を有意義に使いましょう。文責 ふゆこ



図1.若年者と高齢者の睡眠比較

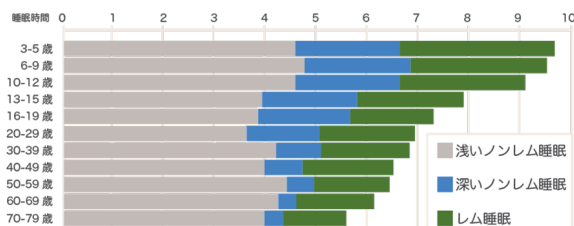
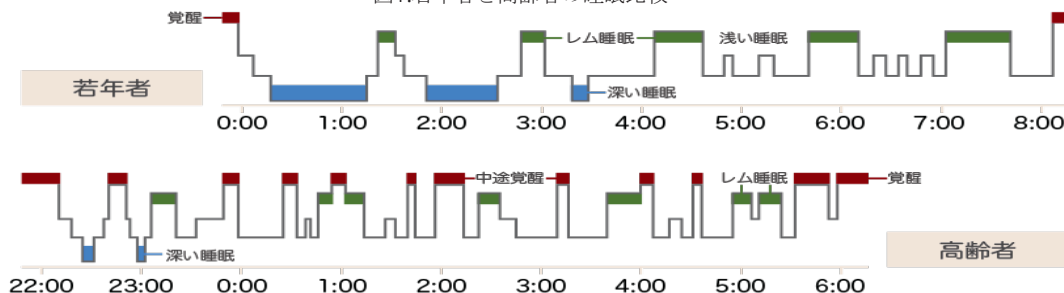


図2

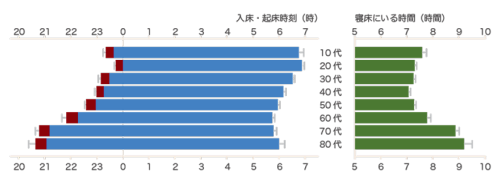


図3

5・6・7月休診

5/2(月) 一郎先生休診

6/10(金) 一郎先生休診

6/17(金) 院長休診

6/18(土) 院長休診

一郎先生代診

7/20(水) 一郎先生休診

第4回いきいき健康セミナー開催記録

4月16日に開催した第4回目セミナーも、大勢の方にご参加頂きました。今回は、院長が減塩の必要性について説明した後に、今年4月から八田内科医院の管理栄養士としての勤務されるようになった東森佳子さんに、「あなたにもできる適塩料理」を講演頂きました。塩分は、汗と腎臓から尿として排出されますが、年齢とともに腎臓機能が低下し、摂取した塩分を排泄しにくくなり、血管内に溜まりやすくなります。その結果、血管が膨らんで血圧が上がるわけです。病気を予防する方の場合は、男性8g、女性7gですが、高血圧や腎臓病、心臓病のある方は男女とも6g以下がよいとされています。また年齢とともに味覚が低下し、塩分を感じにくくなります。当院では、栄



に、「あなたにもできる適塩料理」を講演頂きました。塩分は、汗と腎臓から尿として排出されますが、年齢とともに腎臓機能が低下し、摂取した塩分を排泄しにくくなり、血管内に溜まりやすくなります。その結果、血管が膨らんで血圧が上がるわけです。病気を予防する方の場合は、男性8g、女性7gですが、高血圧や腎臓病、心臓病のある方は男女とも6g以下がよいとされています。また年齢とともに味覚が低下し、塩分を感じにくくなります。当院では、栄

推奨される塩分摂取量

	男性(g/日)	女性(g/日)
病気のない方	8.0(9.0)	7.0(7.5)
高血圧、心臓病 腎臓病(学会)	6.0	6.0
WHO	5.0	5.0

味覚閾値の測定方法



Salt-impregnated test strip
(SALSAVE, Advantec Toyo Co, Ltd, Tokyo, Japan)

0%と0.6、0.8、1.0、1.2、1.4、1.6%の濃度の食塩水が染み入った紙、計7枚を薄い紙に口に含み、味がするかな、するのなら何味かを覚えてもらう。正常の最も可能な塩分濃度の平均は0.42%といわれており、0.6%が識別できれば正常といえる



① 水で口をゆすぐ



② ろ紙を口に含む



③ 3秒間保持する

養指導の際に、塩分味覚試験をして、味覚異常がないかどうかにも検査する予定です。

クイズ：焼き魚と煮魚はどちら

が塩分が多いでしょう？正解は、煮魚です。煮魚のように浸みている塩分は、塩味としては感じにくく、表面についている塩は直接舌で触るので、塩味と感じやすく、減塩しやすいとされています。ちくわ一本とポテトチップス1袋の塩分は約0.6gとほぼ同じです。以上、ご参考になれば幸いです。なお、栄養指導は予約が必要です。

<料理により異なる塩分>

煮魚 (2-3g)



塩焼 (0.5~1g)



南蛮漬 (0.5~1g)



味噌粕漬 (0.5~1g)

スタッフ紹介 八杉 恵さん

こんにちは。事務長の八杉 恵（やすぎ めぐみ）です。前事務局長が退職されるにあたり、後任にと弟子入りさせていただいてから早や10年がたちました。最初は総務主任として、告院長に交代となった時に事務長という肩書に変わりました。新体制となり電子カルテに始まり様々なことが変わりました。前向きなだけを取り柄な私を周りの方々が支えてくださって、なんとか続けさせていただいています。感謝です。



八田内科医院では3人の医師達が、日々進歩する医療を少しでも地域医療に還元できるよう奮闘しています。私達スタッフもそのサポートができるよう皆心をつにして頑張っていきたいと思います。また何かお気づきの点などございましたら、お声かけください。

最後に私の趣味ですが、音楽に合わせて身体を動かすことが好きです。今年からは少しずつ京都の名所めぐりもしたいなと思っています。またオススメスポットがありましたら教えていただけるとありがたいです。次号は、今回管理栄養士として勤務されることになった東森佳子をご紹介します。皆さん、どうぞご期待ください！

適塩とは？



その人の生活や病状などによってそれぞれに適切な塩分量は異なるということから、「適塩」という言葉を使っています。減塩はマイナスイメージなので、できるだけ適塩という言葉を使うようにしています。このロゴマークは、当院のOB職員の大里清子さん作で、院長が理事をしている京都腎臓病総合対策推進協議会が商標登録しました。適塩という概念を普及させることで腎臓病のみならず、高血圧や脳卒中や心不全なども減らせると信じています。今回のセミナーでもこのマークを胸に貼って聴講して頂きました。将来、このマークを適塩メニューのあるお店に貼ることなどを企画しています。皆さんも適塩で元気に長生き生活を目指してください！

なお、大塚食品からマイサイズという院長お勧めのレトルト食品が販売されています。一つ100kcal、塩分2g以下という大変身体に優しく、安くて美味しいカレーなど、メニューも盛り沢山です。大塚食品からサンプルをご提供頂き、セミナー参加者にお土産で持って帰って頂きました。ご希望の方は、薬局などでお買い求め下さい。



第4回いきいき健康セミナーのご案内

日時：2016年6月11日（土）14時～15時

テーマ テーマ：未定（決まり次第お伝えします）