

# Stress

& ストレス  
アンド  
ヘルスケア



2015年  
秋



# Health Care

編集発行：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター附属ストレス科学研究所  
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL03-5287-5070/FAX03-5287-5072  
<http://www.phrf.jp>

## contents

睡眠改善で脳と心の健康アップ	田中秀樹	1
健康情報		
身体にいいものレシピ「ココナッツ・オイルチャーハン」		5
お茶とハーブでリフレッシュ!		6
体重の落ちない時期を乗り切るには?		7
メタボの入り口～痛風について～		8

## 睡眠改善で脳と心の健康アップ

広島国際大学 心理学部 心理学科 田中秀樹

### 高齢者の睡眠指導の重要性

高齢者の3人に1人が抱える睡眠の問題は、高齢者の健康やQOLを想像以上に低下させることが指摘されています。睡眠障害は、うつ病、認知症とならぶ高齢者の三大精神疾患といわれており、脳・心身の健康と密接に関係する睡眠問題の予防や改善支援は、高齢者自身のみならず、家族や介護者のQOLを考える上でも重要課題といえます。本稿では高齢者の睡眠改善法について実践例を交えながら紹介します。

### 高齢者の睡眠と加齢に伴う個人差の増大

加齢に伴う中途覚醒の増加、深い睡眠である睡眠段階3・4の減少、REM睡眠の減少が多くの研究で報告されています。一方、睡眠と深く関与する深部体温リズムは、55歳以降、個人差が顕著に増大することが指摘されています。高齢になっても若年者と深部体温リズムの振幅がさほど変わらない人もいますということです。つまり、高齢者の睡眠の質の悪化は加齢の影響と一概にいえず、加齢とともに個人差が大きくなるためと認識することも重要です。その個人差の生まれる背景には、ライフスタイルや環境が関与します。睡眠が良好な高齢者は、精神健康も良好で、情緒的適応性、日常生活動作能力(ADL)、主観的健康感も高いことが報告されています。

### 生活リズム健康法を日々の生活に取り入れる

表1(生活リズム健康法)は、日常生活内に取り込み、継続することで睡眠健康増進に重要な習慣や環境を示しています。認知行動的介入技法を日常の生活の中で実践できるよう簡便な形で表現したものです。まず、出来ている習慣行動には○、出来ていないのが

んばれそうなものには△、がんばっても出来そうにないものには×で回答します。△が睡眠改善のポイントとなります。×を○に変えようとすると目標が高すぎて、途中で挫折してしまう可能性があるため、△をつけた項目の中から、本人が実行可能な目標行動を3つ程度選択することが重要です。一つでも問題習慣が変われば、それが、突破口となり、他の習慣も徐々に変わり、悪循環から少しずつ抜け出すことができます。

### 快眠のための1日の過ごし方と睡眠環境の工夫

睡眠マネジメントのポイントは、ライフスタイルの改善と睡眠環境の整備、すなわち、①サーカディアンリズムの規則性の確保、②日中や就床前の良好な覚醒状態の確保、③睡眠環境の整備、④就床前のリラクセスと睡眠への脳の準備が重要です。これらのポイントをふまえつつ、具体的なメニューを提示したものが、上述の生活リズム健康法です。以下に、睡眠確保に有効な生活メニューを朝、昼(日中)、夜に分けて、筆者が、実際に相談に応じるときの対応レベルの内容で紹介いたします。

### 朝起きてからの過ごし方

#### —サーカディアンリズムの規則性の確保—

朝のポイントは、太陽の光の入る明るいうちで、しっかり噛んで食事をとることです。朝の太陽の光や食事は、約25時間働いている私たちの体内時計を1日のリズムに調整し、同時に様々なサーカディアンリズムの同調を強化します。サーカディアンリズムは、深部体温のほか、メラトニン、免疫系、代謝系等にみられ、秩序正しくリズムが刻まれ、私たちはいわゆる健康な生活を送るというこ

表1 生活リズム健康法 ― 日常生活に取り入れよう ― (高齢者版)

チェックリストに、まず、出来ている習慣行動には○、出来ていないががんばれそうなものには△、がんばっても出来そうにないものには×で回答してもらう。次に、出来ていないががんばれそうなもの△の中から3個、自分で目標を選ばせる。睡眠日誌に、日々の睡眠習慣と目標達成の有無を記入させる。基本的には、習慣行動のチェック項目、すべてが○になることが理想的だが、出来ていないががんばれそうなもの△の中から2,3個ずつ長期的視野にたつて根気強く、達成を賞賛したり、目標設定の助言を行ないながら指導していくことが大切である。

①あなたの習慣をチェックしましょう!

\* ( )の中に、既に出来ていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

1. ( ) 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
2. ( ) 朝食は、良く噛みながら毎朝食べる
3. ( ) 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる
4. ( ) 日中はできるだけ人と会う
5. ( ) 日中はたくさん歩いて活動的に過ごす
6. ( ) 趣味などを楽しむ
7. ( ) 日中は、太陽の光にあたる
8. ( ) 昼食後から午後3時の間で、30分以内の昼寝をとる
9. ( ) 夕方に軽い運動や、体操や散歩をする
10. ( ) 夕方以降は居眠りをしない
11. ( ) 夕食以降、コーヒー、お茶等を飲まない
12. ( ) 寝床につく1時間前はタバコを吸わない
13. ( ) 床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
14. ( ) めるめのお風呂にゆっくりつかる
15. ( ) 寝床でテレビを見たり、仕事をしない
16. ( ) 寝室は静かで適温にする

17. ( ) 寝る前に、リラックス体操(腹式呼吸)を行う
18. ( ) 眠るために、お酒を飲まない
19. ( ) 寝床で悩み事をしない
20. ( ) 眠くなってから寝床に入る
21. ( ) 8時間睡眠にこだわらず、自分にあつた睡眠時間を規則的に守る
22. ( ) 睡眠時間帯が不規則にならないようにする
23. ( ) たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する
24. ( ) 1日1回は腹の底から笑うようにする
25. ( ) いつもと違う道を通ったり、料理を作るなど、新しい事に挑戦する

②あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に100点満点でお答えください。(良いほうが100点で記入)

- 1) 寝つきの満足度は ..... ( )点
  - 2) 熟睡の満足度は ..... ( )点
  - 3) 日中のすっきり度(疲労・眠気)は ..... ( )点
- ☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう!

③生活改善のために～あなたの行動改善の目標を決めましょう。

- ①のチェックリストで、△(頑張れば出来そうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。
- ☆目標1 ( ) ☆目標2 ( ) ☆目標3 ( )

とができます。太陽の光で脳(視床下部にある視交叉上核)の生体時計を、食事で腹時計(胃にある生体時計)をセットすることで、体内のその他の生体時計も同調しやすくなります。冬場でも部屋の窓際1m以内であれば、外でなくとも光の効果はあります。サーカディアンリズムを24時間の環境周期に同調させる因子を同調因子と呼び、人では2,500ルクス以上の光や食事、社会的接触や運動などが知られています。また、規則正しく朝食をとることに加え、しっかり噛んでたべることも大切です。体のサーカディアンリズムを整えるほかに、脳を目覚めさせ睡眠から覚醒への切り替えを円滑に進める効果があります。また、感情のコントロール機能と関連するセロトニン分泌を増やすためにも、しっかり噛んで食べる習慣や歩行などのリズムミックスな運動の習慣は大切です。一方、光は、浴びるタイミングで効果が異なります。日中の光はリズムのメリハリ強化や覚醒維持に有効ですが、早朝の光は、睡眠相を前進させ、夕方の光は睡眠相を後退させます。極端な早寝早起きの高齢者は、夕方に光を浴びるのが効果的です。早朝、庭仕事をするときはサングラスなどをかけたり、寝室に遮光カーテンをかける工夫が必要です。

高齢者では、退職、死別による社会的接触の減少や食事時間の規則性の消失、筋肉低下や運動系の障害による運動量の減少、外出不足による光受容の減少が顕著になり、サーカディアンリズムを24時間周期に調整する同調因子である光、運動、社会的接触、食事の規則性などの入力低下するものリズム劣化の要因となります。高齢者の不眠には、種々のリズム現象の同調の乱れ(内的脱同調)も原因の一つと考えられています。

日中や夕方の過ごし方

― 日中や就床前の良好な覚醒状態の確保 ―

日中、夕方の過ごし方のポイントは活動のメリハリです。活動のメリハリが低下しがちで、夜間の睡眠が悪化している高齢者に対しては、短い昼寝を取ることで、午後の活動性を高め、夕方以降の居眠りを減らすことが重要です。昼食後は、昼食後～3時の間で30分程度の昼寝をとるのがポイントで、長く寝てしまいそうな不安があるときは、ソファやイスにもたれて眠ることで、深く眠ることを避けることができます。また、昼寝前にお茶やカフェインの入った飲料を飲むのも有効です。カフェインは、飲んで15～30分後くらいから効き始め、昼寝が終わる頃にちょうど効いてくるので、昼寝からすっきり目覚められます。一方、これまで、昼寝習慣がなく、昼寝をしようとしても、なかなか寝付けず、どうしても無理だと思ひの方は、眠れなくていいので、まず、目を閉じて休息することを勧めます。目を閉じているだけでも、普段、目から入ってくる外界

の情報が減りますので、情報の処理に対する脳への負担は減りません。眠れなくても、それだけで脳を少し休息させていることになり、また、これを1週間くらい続けていると、自然と昼寝ができるようになる方もいるので、まずは、午後1時～3時の間で30分程度の目を閉じてリラックスすることから始めて、徐々に昼寝習慣を獲得していくのも一策です。

夕食後から就床前の過ごし方

― 就床前のリラックスと睡眠への脳の準備 ―

夕食以降の居眠りや仮眠は避けることが重要です。高齢者には、夜の睡眠に影響しない午後3時までの短い昼寝(30分)と夕方5時くらいまでの軽運動が有効です。夜のポイントは、就床前のリラックスと睡眠への脳の準備です。眠るためには、脳や身体がリラックスしていること、頭寒足熱の状態が大切で、脳や身体が興奮していれば寝つきは悪くなります。

円滑な入眠や熟眠の条件としては、1) 充分な睡眠欲求、2) 深部体温の下降、3) 手足、末梢からの熱放散、4) 交感神経から副交感神経への切り替え、5) 脳の興奮を鎮める、6) 情動性の興奮を鎮めることが挙げられます。例えば、就床前に熱い風呂に入る、食事をすると、激しい運動をするなど体温が上がるような行動をとるのは望ましくありません。冷え性の場合も手足の血管が収縮しているため、手足から熱放散し、深部体温を下げる働きが妨げられ、寝つきにくくなります。湯たんぽの使用がお勧めです。電気毛布の場合は、1時間くらいで止まるようにタイマーをかけ、体温下降を妨げないようにしましょう。また、靴下、手袋などで手足を温めながら寝る方もおられるかと思いますが、締め付けがなく、寝ている間に自然に脱げてしまうくらい緩いものがよいでしょう。

また、口論、心配事やパソコン、コンビニエンスストア等の明るすぎる光環境も禁物です。大脳皮質の興奮が高まり、交感神経系優位な状態から副交感神経系優位な状態への切り替わりも悪くなり、夜型化を促進します。さらに、睡眠を安定させる働きのあるメラトニン分泌は、生体が夜と認識する時期に増加しますが、明るすぎる光環境では、分泌が抑制されて、睡眠の質的悪化を招きます。寝床につく1～2時間前にはメラトニン分泌への影響が少ない150ルクス以下に照明を落とすことが望ましいです。現実的には、習慣的な就床時刻の1時間前あたりからは、やや暗く暖色系の照明機器(150～200ルクス程度)を用いるのも効果的です。また、白熱灯の方が、蛍光灯に比べて覚醒効果が低いことが知られています。就寝中は、真っ暗だと不安の高じる可能性、およびトイレ覚醒時等の安全確保に配慮して、室内灯の豆球一つ程度の明るさに調整することも大切です。睡眠中も適度の照明(50ルクス)を確保することが望

ましいです。なお高齢者では、夜間のトイレやトイレに至る廊下の照明にも配慮し、間接照明や足元の照明など、明るすぎないものを用いるようにすることも大事です。真っ暗な部屋よりほの暗い程度の方が不安も少なく、夜間トイレ時のつまづき、転倒、骨折事故等の予防にもなります。トイレへの通路も床の方が良く見えるように50ルクス程度の明かりを確保することが大切です。

さらに、就床前は38～41度のぬるめ入浴が望ましいです。熱いお風呂は体温を過剰に上昇させ、長時間、交感神経系を興奮させます。42℃を超えるような熱い風呂への入浴は、交感神経活動を高めて覚醒水準を上げるため、就寝直前は避けて夕食前などにした方が望ましいです。また、入浴による発汗や、睡眠中の発汗による水分喪失を補うため、就寝前および起床後にはコップ1杯程度のカフェインを含まない水分を摂ることが大切です。お風呂が長めの高齢者は、入浴前にコップ一杯程度の水分を飲むことも、脱水の影響を避けるためにも重要です。冬など浴室内と風呂との温度差が激しい場合には、前もって浴室を暖かくしておくなどの対処が事故を防ぐ上で必要です。また、床に入って眠れないときは無理に眠ろうとはしないことが大事です。逆に、焦って緊張・脳の興奮を高めます。また、夜間のトイレ回数の多い高齢者は、夕食以降のコーヒー、紅茶、お茶などカフェイン摂取は避けることが大切です。カフェインには利尿作用があり、夜間のトイレを増やす要因となります。またお酒は晩酌程度にとどめ寝酒や就床前の喫煙は避けるべきです。

### 睡眠改善によるこころと体の健康増進 ～日中の活動と夕方の居眠り防止がカギ～

睡眠健康活動を高齢社会のライフスタイルづくりと絡ませた、現場での検証研究が行なわれています。上述のように、高齢者の睡眠の悪化の要因として、同調因子の減少や同調因子を受容する能力の低下、生体時計そのものの機能低下等がありますが、日中の適正な覚醒維持機能の低下、特に、夕方以降の居眠りも高齢者の睡眠を阻害する大きな要因です。以下に、日中の適正な覚醒維持技術、生活リズム調整技術を用いた健康活動を紹介します。不眠で悩む高齢者を対象に、昼食後の30分の昼寝(特に午後1～3時の間に30分間程度)および夕方(体温の最高期)の軽運動(覚えやすく、座っても、寝てもできる軽いストレッチや腹式呼吸で習慣づきやすいもの；福寿体操(表2))の習慣づけ指導(睡眠健康教室)を4週間、週3回、(全12回)、短期集中的に行うと、覚醒の質が向上し、夕方から就床前にかけての居眠りの減少がみられ、夜間睡眠や精神健康や脳機能が改善することが報告されています。また、睡眠改善に伴い、

日中の覚醒度や注意力、柔軟性やバランス感覚、脚筋力も改善していました。

深部体温が最も高くなる夕方の時間帯は、筋力や運動能力のサーカディアンリズムの頂点位相に相当するため、身体への負担も少なく、運動を行なうのに効果的です。30分程度の短い昼寝と夕方の軽運動を取り入れることによって、夕方から就床前までの居眠り(問題行動)が減ることで、夜間の良質な睡眠を促し(状態の改善)、翌日の生活の質も向上するという良い循環を形成したと考えられます。さらに、昼寝や運動を日々同じ時間帯に行なうことでリズム調整にも寄与しているものと考えられます。睡眠改善に伴い、日中の覚醒度や注意力、柔軟性やバランス感覚、脚筋力も改善したことは、高齢者のQOLやADL向上につながるものと考えられます。睡眠教室はうつ、認知症、転倒防止、病院、施設等でも応用可能です。

広島県では、睡眠改善を切り口にした心身の健康づくりとして、睡眠改善教室を開催しています。睡眠改善教室(週1回4週間)では睡眠とストレス対処の知識と実技、合わせて自己調整法(目標行動の選択、睡眠日誌を用いたセルフモニタリング)を行っています。教室(90分)は、1回目は講義(睡眠)、GW(不眠の悩み共有)、2回目は講義(生活習慣)、GW(目標行動の見直し、筋弛緩法)、3回目は講義(ストレス)、GW(良いところ探し)、4回目は講義(快眠と笑い)、GW(最近笑ったことの発表)を行い、毎回、講義、GW後に30分間体操を行いました(図1)。睡眠、朝の気分、意欲、食事の味が1ヶ月後に有意に改善し、抑うつ、QOL、活動量の改善が認められました。教室の内容としては、特に睡眠、ストレスについての講義、良いところ探しなどのGWが改善につながったと参加者の多くが感じていました。

### 睡眠改善教室の流れ～脳と心の癒し塾～

90分	講義・グループワーク(GW)	体操
1回目	講義「睡眠は脳と心の栄養 生活リズム健康法」	福寿体操
	GW「不眠の悩みの共有、目標行動を決める」	
2回目	講義「快眠のための1日の過ごし方」	福寿体操
	GW「睡眠改善の目標行動についての見直し、筋弛緩法」	
3回目	講義「ストレスと上手につきあうコツ」	福寿体操
	GW「ストレス緩和のポイント・良いところ探し・ポジティブ思考力」	
4回目	講義「快眠と笑いで健康アップ」	福寿体操
	GW「最近笑った話について発表」	

図1 睡眠改善教室のスケジュール

表2 高齢者の多い睡眠障害と対処法

睡眠障害	概要	対処法
むずむず脚症候群	就床時にむずむずとほてったような違和感が生じ寝つけなくなることがある。眠れないために下肢に異常感覚が思い込みがちだが、鉄欠乏性貧血や腎不全、腎機能異常、関節リウマチがあると起こりやすくなる。不眠や日中の過度の眠気および抑うつを訴えることが多く、持続性の不眠と誤診されやすく、安易に睡眠薬を投与しやすいので注意が必要。治療にはドーパミン受容体作動薬を使用。	カフェイン摂取の制限、禁酒、禁煙、就寝前の入浴とマッサージなどで症状が軽減する場合も多く、就寝前に脚をマッサージして筋肉を緩和させると症状が軽減。
レム睡眠行動障害	夢中遊行や夢の内容と一致して暴力を振るうなどの異常行動がみられる障害。レム睡眠時に通常みられる筋活動の抑制機能が老化により低下し、夢の中の行動がそのまま身体の動きとして出現。	ベッドから落下したり、転倒することも多いため、ケガのないよう寝室環境に配慮、一緒に寝ている人や周囲の人にも危害が及ばないような工夫やアルコールを避けることが大切。
概日リズム睡眠障害	生体リズムが外界のリズムにうまく同調できないことによって生じる睡眠障害で高齢者では、極端な早寝早起きになる睡眠相前進障害や不規則睡眠・覚醒パターンが多くなる。睡眠相前進障害には、夕方の高照度光療法や散歩が有効。不規則型睡眠・覚醒パターンは、睡眠と覚醒の時間帯が不規則になり、睡眠時間が細切れになる睡眠障害で認知症高齢者、脳梗塞患者や長期療養患者に多発。	高照度光療法のほか、午前中、日中の日光浴、日中の覚醒状態の確保などで生体リズムの規則性が保たれ、症状が改善する場合がある。最近では、不規則型睡眠・覚醒パターンを示す認知症患者に、日中の覚醒水準を保つための非薬物的方法を選択することを推奨。
睡眠時呼吸障害	睡眠時呼吸障害は、睡眠中頻回に呼吸停止が起こる疾患で、気道の閉塞によるタイプ(閉塞性)と呼吸運動そのものが停止するタイプ(中枢性)に大きく分けられる。閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に上部気道の閉塞により呼吸が停止し、動脈血酸素飽和度の低下が反復して起こり頻回に睡眠が妨害される症候群で、日中の過度の眠気、不眠とともに特徴のないびきを主症状とする。高齢者では、閉塞性と中枢性の併存が多い。	食事療法、運動療法

## 施設高齢者・認知症高齢者での留意点

不規則な睡眠・覚醒パターンの認知症患者には、日中の覚醒水準を保つための非薬物的アプローチを選択することが推奨されています。高齢者が施設に入所する理由の多くは、徘徊と錯乱を伴う夜間の頻回の覚醒であり、認知症高齢者に係わる人々にとっても睡眠衛生の知識は重要です。施設入所中の高齢者のための睡眠衛生の指針としては、1)窓際1m以内の光が入りやすい環境で、2)午前中はなるべく座位で過ごすこと、3)明るい環境での朝食、昼食、4)30分程度の短い昼寝、5)夕方以降から就床前にかけての居眠り防止に心掛け、日中の覚醒の質を高める工夫が極めて重要です。

また、30分以下の昼寝はアルツハイマー認知症の発病の危険性を5分の1以下に軽減させること、一方、1時間以上の昼寝は、発病の危険性を2倍に増加させることが指摘されています。つまり、習慣的な短時間の昼寝は効果的ですが、長すぎる昼寝は逆効果になり、デイ・ホームや施設等でよく見受けられる長すぎる昼寝は見直す必要があります。

一方、午前10時～12時、午後2時～4時の4時間、4週間程度2,500ルクスの光照射を行うことで、メラトニン分泌が若年者の水準まで上昇し、不眠も改善することが報告されています。このことは、日中に十分な量の光を浴びることで、高齢であってもメラトニン分泌が増加すること、つまり、リズムのメリハリがつくことを示します。睡眠が改善すれば夜間の問題行動も軽減します。夕方の居眠りを防止するための声掛けやこれまで、午前中に行っていた体操や音楽療法を、30分程度の短い昼寝の後、夕方の時間帯に入れ替えることも効果が期待できます。睡眠や日中の覚醒確保のためには、ベッドの位置や角度、照明の位置等の環境を工夫すること、そして何よりも、高齢者自身の意欲や生きがいを喚起するケアが重要になってきます。

## 施設でのスリープマネージメントで夜間コールが激減

施設でのスリープマネージメントのきっかけは、スタッフの「夜勤をなんとかして！」から始まりました。施設開設当初、スタッフが何より困ったのは、夜間のケアでした。夜間のナースコールが鳴りっぱなしという状況が続き、スタッフから悲鳴と不満が続出。そこでスリープマネージメントを実践してみようということになり、これにより夜間のコールは減り、スタッフたちからスリープマネージメントでこんなに夜勤が楽になるなんて！との声が上がります、毎日のレクリエーションにもほとんどのスタッフが快く取り組むようになりました。

**【内容】**これまで不定期であった散歩を、皆で近くの海まで毎日午前9時半から約1時間かけて実施しました。また、昼寝も不定期で長時間だったものを昼食後、30分程度の短い昼寝に変更し、15時に実施していたレクリエーションも17時に変更しました。

**【事例への対応と経過】**入所者の中でも特に、効果が顕著だったのはA子さん(102歳、女性)でした。要介護度2で、室内は手引き歩行、屋外は車いす使用の方です。Aさんは、以前は夜間のコール20回で、

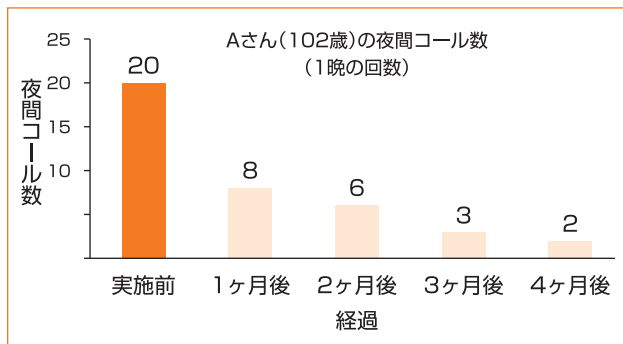


図2 認知症高齢者への睡眠マネジメントの効果

睡眠薬の効果はなく、日中は居室で横になりウトウト・昼夜逆転状態が続いていましたが、夜間コールの回数は1か月後に8回、2か月後には6回、4か月後には2回と激減しました。また、昼食後、15時のおやつ以降も覚醒しており、生活リズムも整ってきました(図2)。

**【対応のポイント】**対応のポイントとしては、①午前中に太陽光を浴びる、②15時までに30分の昼寝、③レクリエーションを夕方行う(17時頃の軽い運動)。これらの対応によりリズムを整え、日中の適正な覚醒を維持させること、そして、夕方の居眠りを極力減らすことが重要といえます。

## 睡眠障害のパターンとその原因と対処

高齢者の睡眠障害としては、むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害、レム睡眠行動障害、概日リズム睡眠障害、睡眠呼吸障害にも注意が必要です(表2)。

## うつ予防、認知症予防に応用した睡眠指導

本章で上述した日中の適正な覚醒の確保からの快眠法に注目した、高齢者の睡眠健康のためのデイサービス、教室等は、それぞれの現場の事情にそった形で運営されるとよいと考えます。うつ予防、認知症予防として昼寝や運動の指導に加えて「笑い」の要素を加えたり、レクリエーションを採用している地域もあります。また、実施回数について2回、4回、8回と様々です。どのくらいの回数が必要かと質問を受けることも多いのですが、生体リズムの観点からは、期間は最低でも2週間が必要で回数が少ない場合は、日常での習慣づけを強調することが大切です。介護予防事業のほか、病院、リハビリ施設にも応用可能と思われます。

## 引用・参考文献

- 堀忠雄 編：睡眠心理学、北大路書房、212-218、2008。
- 田中秀樹・荒川雅志：認知症、転倒予防のための快眠術 短い昼寝と夕方の福寿体操のススメ、東京法規出版、2005。
- 田中秀樹 編：高齢期の心を活かす―衣・食・住・遊・眠・美と認知症・介護予防―、ゆまに書房、285-320、2006。
- 田中秀樹：ぐっすり眠れる3つの習慣、ベスト新書、2008。
- 田中秀樹：睡眠改善技術、日本睡眠改善協議会編：基礎講座睡眠改善学、ゆまに書房、163-188、2008。
- 田中秀樹：睡眠の確保、畑栄一、土井由利子編：行動科学―健康づくりのための理論と応用改訂第2版、南光堂、103-118、2009。
- 田中秀樹：快眠デイサービスと生活リズム健康法―連載転倒予防・QOL向上に向けた睡眠障害改善―、通所介護&リハ：8(3)、63-71、2010。
- 田中秀樹：昼寝による地域保健への介入―日中の覚醒確保技術と睡眠教育―、井上雄一・林光緒 編：眠気の科学、朝倉書店、116-122、2011。
- 田中秀樹：地域高齢者の睡眠改善のための介入技法と評価法、日本睡眠改善協議会編：応用講座睡眠改善学、ゆまに書房、163-188、2013。



## プロフィール 田中秀樹(たなか ひでき)

1997年広島大学大学院修了。博士(学術)。2009年より現職。専門は、睡眠科学および睡眠指導を軸とした高齢者と子どもの脳と心のヘルスプロモーション。自治体、企業のメンタルヘルス研修、教員、看護師、介護士等、専門職に研修を行うとともに、地域や学校で睡眠改善技術と睡眠健康教育を普及。地域の健康事業、健康まつり等で快眠ワンポイントアドバイスを開催。日本睡眠環境学会理事。睡眠改善インストラクター養成に従事。著書として「ぐっすり眠れる3つの習慣」、「高齢期の心を活かす」、「介護ハンドブック」、「これから始める臨床心理学」などがある。

## 物忘れや肥満の改善が期待できる ココナッツ・オイルの簡単レシピ

健康や美容に効果があると話題沸騰のココナッツ・オイル。独特の甘い風味をいかして、どんな人にも食べやすいチャーハンにアレンジしてみました。ココナッツ・オイルを入れて炊いた白米を冷蔵庫で半日冷やすと、難消化性デンプン※が増えるため、摂取カロリーを50～60%カットできます。普通に炊いたご飯はデンプンからブドウ糖に分解されるため、血糖値が上昇。でも、難消化性デンプンはブドウ糖に分解されにくいので、食後血糖値の上昇を抑えられます。そんなココナッツ・オイルごはんを使った、簡単チャーハンです。

※難消化性デンプン：消化されにくく、そのまま大腸に届いて腸内細菌の餌になるタイプのデンプン。

### ココナッツ・オイルごはんチャーハン

#### 材料(2人分)

キャベツ	200g
ニンジン	30g
玉ネギ	100g
卵	1個
ココナッツ・オイルごはん	茶碗2杯
塩・コショウ	適宜
コンソメまたは出汁	適宜
ココナッツ・オイル	小さじ2
しょう油	少々

#### 作り方

- ①フライパンを温め、ココナッツ・オイルを入れ、野菜を炒める。
- ②塩・コショウをして、卵、ココナッツ・オイルごはんを入れて炒める。
- ③コンソメ、または出汁を加えて混ぜ、お好みでしょう油で味を調える。



### ココナッツ・オイルごはん 作り方

#### 材料(2人分)

米	1カップ
ココナッツ・オイル	小さじ2
水	炊飯器の目盛1カップ

- ①炊飯器に米、ココナッツ・オイル、水を入れて炊く。
- ②炊きあがったごはんをタッパーウェアなどの容器に移し、冷蔵庫で12時間冷やす。(ココナッツ・オイルは20～25℃以上で液体になり、寒くなると固体になりますが、使用する際はどちらでもかまいません)

## ココナッツ・オイルの健康効果

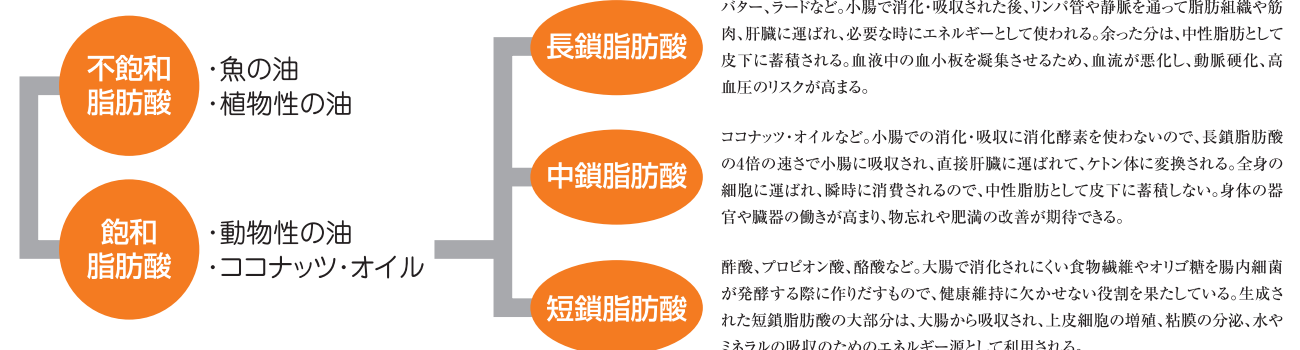
ココナッツ・オイルは、中鎖脂肪酸を豊富に含むため、小腸での消化・吸収に消化酵素(化学反応を助ける物質)が必要なく、長鎖脂肪酸の約4倍の速さで小腸に吸収され、その後直接肝臓に運ばれて「ケトン体」に変換されます。ケトン体は、全身の細胞の新たなエネルギー源として、近年注目されている物質です。インスリン抵抗性※のある人は、全身の細胞がエネルギー不足に陥り基礎代謝も低下しがちに。でも、ケトン体をエネルギー源として活用すれば、基礎代謝がアップすると考えられます。

中鎖脂肪酸は、全身の細胞に届くと瞬時に消費されるので、中性脂肪として皮下に蓄積することはありません。

また、長鎖脂肪酸は、血流中の血小板を凝集させるため、習慣的に摂取すると血流が悪くなり、LDL(悪玉)コレステロールが増加し、動脈硬化や高血圧のリスクが高まります。でも、中鎖脂肪酸にはそのような性質はないので、他の油を控えて、ココナッツ・オイルに置き換えれば、高血圧の予防に役立つでしょう。

※インスリン抵抗性：加齢や肥満、運動不足などによりインスリンの効きが悪くなること。

### 脂質の種類



# お茶とハーブティでリフレッシュ!

保健師

毎日、ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水を飲む習慣はありませんか? ついつい無意識に飲んでしまっているこれらの清涼飲料水の中には、大量の糖分が含まれていることをご存知でしょうか?



## 清涼飲料水の糖分の計算の仕方

では、どの位の量の糖分が入っているのでしょうか。

ペットボトルのラベルを見ても、砂糖や糖分の量は直接記載されていません。そこで見ていただきたいのは「炭水化物」の量。炭水化物の成分は、「糖質」と「食物繊維」の2つですが、清涼飲料水には食物繊維がほとんど含まれていません。

## 炭水化物の量はそのまま糖分の量となります



例えば…「**●●ウォーター・すっきり低カロリー**」

栄養成分表示(100ml当り)エネルギー18kcal、タンパク質・脂質0g「炭水化物4.5g」



**炭水化物4.5g×5(500ml)=《22.5g》(糖分の量)**



スティックシュガー(3g)で換算すると、500mlの中に**7.5本**も入っている事になります。

## NEWS

2015年3月、WHOは成人および小児の1日当たりの遊離糖類の摂取量を全カロリーのうち「1日5%未満」に変更したことを新しいガイドラインで推奨しています。1日5%未満という摂取目標を砂糖に換算すると25g、または小さじ6杯分に当たります。清涼飲料水等では1本で約20g以上の砂糖が含まれているため、1日1本飲むだけでも摂取目標にほぼ到達してしまいます。他にもケチャップ大さじ1杯の中には砂糖が4g含まれているなど、単に甘い食べ物に気をつけるだけでなく、加工食品に隠された糖類にも気をつけるよう呼びかけています。



## お茶・ハーブティの成分と効果

清涼飲料水を飲む代わりに、日本茶やハーブティはいかがでしょうか。これらはカロリーがゼロだけでなく、美容や健康に様々な効果をもたらしてくれます。



緑茶 (日本茶)	カテキン、フラボノイド、フッ素は抗酸化作用、免疫力をアップし、感染症などを予防。また虫歯や歯周病の予防、動脈硬化予防やがん細胞を抑制する効果も。また緑茶特有のテアニンには心身の疲れを癒すリラックス作用がある。	
マテ	ミネラル、鉄分、カルシウム、ビタミンA・B、葉緑素を豊富に含むことから、「飲むサラダ」と言われる。カフェインを含み、滋養強壮、疲労回復、冷え症改善等に効果的。	
カモミール	ヨーロッパで「母の薬草」と呼ばれ、効き目が穏やかなため、全世代に適している。特に鎮静作用に優れており風邪や腹痛などの症状や身体をゆるめリラックス作用があるため不眠症の改善にも効果がある。	
ローズマリー	「若返りのハーブ」と呼ばれ記憶力や集中力を高める。ロスマリン酸を主成分とし、抗菌作用や抗ウイルス作用がある。更に血液循環を改善し血管を強化し、疲労回復や筋肉の柔軟性を高める効果もある。	
ローズヒップ	「ビタミンCの爆弾」と呼ばれレモン果汁の約20倍以上含まれる。紫外線の影響を抑え、コラーゲンの生成と保持を助け、肌の再生を促す。	
ハイビスカス	クエン酸、リンゴ酸、各種ビタミン類などの成分が含まれ、体内の酸化を防ぎ、美白などの美肌効果、血流改善、疲労回復、むくみの予防・改善する効果がある。	
ペパーミント	和名をセイヨウハッカと言う。食べ過ぎで胃の調子が悪い時に消化を助け、腹痛や胸やけ等の症状を緩和する。また鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげる効果がある。	

# 体重の落ちない時期を乗り切るには？

保健師

## Aさん(43歳)



休肝日を週2日に増やして、  
徒歩通勤も開始。  
順調に体重が減っていたのに  
この頃、あまり減らないのは  
どうしてかなあ～

腹囲:87cm  
体重:71kg  
中性脂肪:160mg/dl  
とやや高め。

2か月前から生活習慣の改善に  
取り組み中。

### 1、体重が減らないのは、生体に備わっている機能が正常に働くからです。

体温が一定に保たれる、ウィルスなどを身体から排除する、傷口がふさがるなど、生体の内部や外部の環境が変化しても、状態が一定に保たれる性質をホメオスタシスといいます。消費カロリーが摂取カロリーを上回るとはじめは順調に体重が減少しますが、ある時期から、元の体重に戻そうとホメオスタシスが働くため、体重が落ちにくくなります。

### 2、痩せにくく、太りやすい時期です。

この時、体内では、体重減少を危機的な状況ととらえ、貯蓄を増やそうとしています。摂取量を元に戻したただけなのに減量開始時よりも体重が増加したという話も耳にします。

### 3、減量期に備えて、バランスの良い食事を続けましょう。

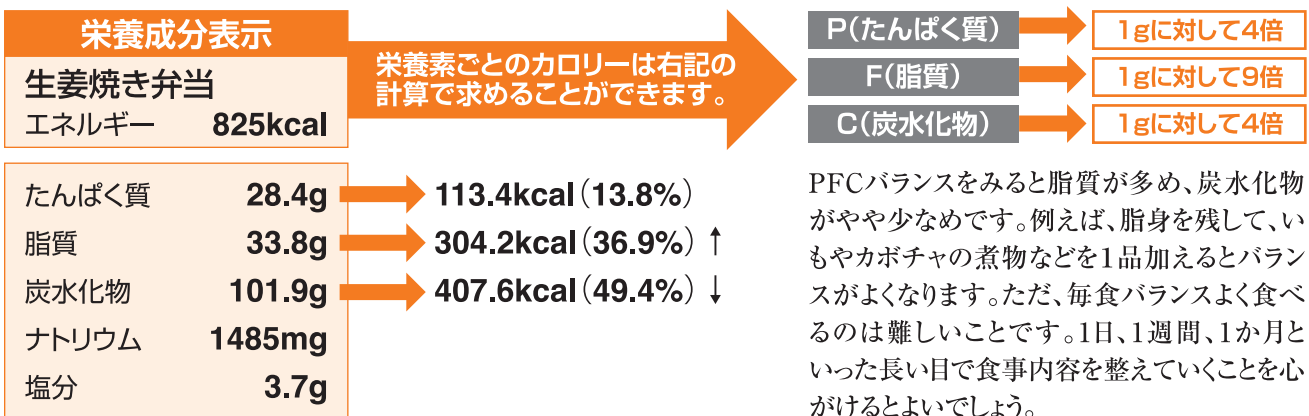
痩せないからと、さらに摂取カロリーを減らすのは危険です。身体の正常な反応なので無理はせず、バランス・適量を心がけてこの時期を乗り越えましょう。

## ★PFCバランスをご存知ですか？

摂取カロリーに占める三大栄養素P(たんぱく質)、F(脂質)、C(炭水化物)の構成割合のことで、最も健康に良く太りにくい比率といわれています。

**P:13～15% F:20～30% C:50～65%** (日本人の食事摂取基準2015参照)

下図は、お惣菜やお弁当を買う時に値段の横に書かれている栄養成分表示です。こちらを例に計算式を使ってカロリーバランスを確かめてみます。



身体が現在の摂取カロリーで大丈夫と認識すると、再び体重は落ち始めます。あきらめずに取り組みを続けましょう！きっと、乗り越えられる時期が訪れます。

「風が吹いただけでも飛び上がるくらい痛い」と痛風について、こんなふう聞いたことがあるかたは多いのではないのでしょうか。痛風は、「尿酸」という物質が体内で増加することで起きる病気です。



©フリーメディカル  
イラスト図鑑

古代ローマ時代から知られている病気ですが、かつての日本では知られておらず、米と魚中心の食生活から肉食中心の欧米化した食生活に変化した終戦後より日本でも多く見られるようになりました。男性に多く、中年男性の病気のイメージでしたが、最近は20～30代の若い世代や女性でも、食生活・生活習慣の乱れや、閉経後の女性ホルモンの分泌低下に伴い増えてきています。内臓脂肪の蓄積があるとリスクは高くなります。現代では、高尿酸血症の人は500万人以上、その7割の人にメタボリックシンドロームの可能性があるとされています。

### 痛風発作は どうしておきるの？



痛風の原因でよく聞く「プリン体」は、生命維持のエネルギー源にもなっていて、細胞が新陳代謝するとき放出・分解されます。その代謝で生じる燃えカスが「尿酸」です。最終的には尿などから排泄され、体内には一定量しかたまらない仕組みになっています。しかし、激しい運動や暴飲暴食などが原因で、体内で作られる尿酸と排泄のバランスが崩れると尿酸が血液中に増え、血液中に溶け込める濃度を超えると、溶けきれなかった尿酸が針状の結晶になって、関節などからだのあちこちに沈着し始めます。この結晶がなんらかの刺激で剥がれ落ちるときの痛みが「痛風発作」といわれ、赤く腫れ痛みを生じます。最初の発作の約7割が足の親指に起きています。尿酸値が7.0mg/dl以上になると「高尿酸血症」と診断されます。すぐに痛風発作が起きるとはかぎりませんが、痛みなど自覚症状がないからと放置していると、早い人では2～3年で痛風発作がおきたり、腎臓に結石がたまと尿路結石などができたりします。さらに悪化すると腎機能が低下し、心筋梗塞や狭心症、脳血管障害も発症しやすくなります。

## 生活習慣を見直して痛風・メタボを予防しよう！

### ①カロリーの摂り過ぎに気をつけ、バランスよくたべましょう。

肥満を解消するだけでも尿酸値が下がってきます。動物性の脂肪（バター、牛・豚肉の脂身など）、砂糖・果糖（清涼飲料水や果物に多い）の摂り過ぎには注意し、野菜や海草類を多くとると尿がアルカリ性になって尿酸が溶けやすくなり排泄を促してくれます。ゆでるとプリン体が減るので調理法を工夫してみましょう。コーヒーや乳製品（特に低脂肪製品）などは予防の効果があるといわれています。



### ②プリン体の多い食品やアルコールは控えめにしましょう。

白子やレバー、干物など細胞が凝縮している食べ物はプリン体が多いので少量にしましょう。ビールなら一日500ml程度にしましょう。たとえビールをプリン体0の発泡酒や焼酎などに変えても、飲酒は体内に尿酸を大量に作り尿酸の排泄を妨げ、尿酸値が上昇します。アルコールは控えめにしましょう。

### ③水分はしっかりとって、有酸素運動をしましょう。

いきなり激しい運動を始めると尿酸値が上昇するので、週3回程度のウォーキングなど軽い有酸素運動がお勧めです。水分量が減ると尿酸値も上がるので、脱水にならないよう水分はしっかり補給しましょう。ストレスがたまっていると痛風発作の原因になるので、ためずに解消しましょう。

