



眠れない夜の  
過ごし方



伊藤晴子

今回、スタッフに「夏の寝苦しい夜の過ごし方」を尋ねたところ、全員に「基本的によく眠れます」と言われ、安心しつつ拍子抜け(笑)。そこで「じゃあ、眠れない夜はどうしてるの?」と聞くと、面白い答えが返ってきたのでご紹介します。ちなみに私もエアコンなしでも良く眠れます(笑)。

# 月刊 つばさ



2014年8月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。



夏は、冷却効果があって湿気もとれる敷きパットと枕パットを使っています。おかげで寝つきもよくて、朝まで目が覚めることもあまりありません。安眠効果があるというカモミールのアロマの置物も寝室に置いています。それでも目が覚めた時は「まだ朝じゃないから得した」と思って、隣の部屋にカモミールのアロマスプレーをして、ストレッチをしたりしていると、また心地よく眠れます。自然に任せるのが一番ですね。



後藤小百合

## 乱世の時代に、守るべきもの。

先日、岐阜県のお取引先様のイベントに参加させていただきました。岐阜市を訪れるのは初めてでしたが、魅力的な場所がたくさんありました。特に金華山の頂にそびえる岐阜城は『軍師官兵衛』の世界を彷彿とさせるものがありました。その昔、天下統一の志を掲げた織田信長が城主となり、岐山で天下を平定した古代中国の文王にあやかって、城と町の名を「岐阜」と改めたのだそう。信長の並々ならぬ意志を感じます。



知り合いに勧められて見始めた『軍師官兵衛』ですが、今では毎週見えています。戦国の世に天下を取ることと、今の時代にビジネスで成功することは、とても似ているように思えるのです。

昨日の友は今日の敵となる乱世の時代に、黒田官兵衛は生涯、人を裏切らなかつたとか。利では動かず、信用を重んじる、筋の通った生き様が、成功には欠かせないのだと感じます。また、彼は徹底して「戦わずにして勝つ」策を考えますが、いかにリスクの少ない戦略をとるかは、現代にも通用する考え方。さらに家臣との絆が強く一丸となっていること、人との出会いを大切にすることなど、黒田官兵衛の言動にいろんなことを学ばせてもらっています。

乱世の時代にこそ、人としての基本に帰る…そんなことを思いながら、ドラマを楽しんでいます。福岡が舞台になる後半の物語が待ち遠しい今日この頃です。



株式会社ORTIC  
代表取締役  
伊藤晴子

基本的には一度眠ってしまうと朝まで起きません。どうしても眠れない夜には、夜中に犬の散歩をします。犬は熟睡しないのじゃないでしょうか?僕が起きて玄関へ行くと、尻尾をふって喜んでやってきます。2歳になるドーベルマンのオスなのですが、人間には全く吠えません。番犬としてはどうなのか…不安になりますが、ともかく、僕の眠れない夜につきあってくれるのですから、ありがたい存在です。



重富幸治郎

私もよく眠れるほうです。寝る前にエアコンを付けて、タイマーで後から切れるようにしています。それでも眠れない夜には、ほどよく面白いテレビ番組を見て、やりすごします。すごく面白い番組だと夢中で見てしまい、かえって眠れなくなるので、わざと退屈な番組を探して、時間を潰すんです。しばらく見ていると、自然と眠くなってきます(笑)。深夜番組のおかげで、あまり眠れないことを苦にしたことはないですね。



古賀ちはる

眠れない夜は、あきらめてとことん寝ません。起きて家の片付けをしたり、窓から星を見たり、猫と遊んだり…。翌日の夜、眠くてたまらなくなるのを楽しみにして過ごします。それでも絶対に明け方には眠気がきて、2時間後くらいに目覚まして「起きた時は眠くて眠くて…」大後悔したりもするのですが、眠れないのに、ベッドの中で目を閉じていつかしているほうが、どうにもストレスになってしまうようです(笑)。



重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

### 夏バテ対策は万全ですか?

暑くなりましたね。高温多湿な日本の夏に対応しきれなくなった体の状態を「夏バテ」と呼ぶそうですが、ちゃんとした対策をとらないと、症状はどんどん悪化していきます。夏バテ対策の3原則は、十分な休養・適度な運動・規則正しい食事。さらに食

事では、体づくりに必要なたんぱく質、抵抗力を高めるビタミンCとA、また疲労回復を手伝うビタミンB1など、夏バテに強い体をつくる栄養素を積極的にとりましょう。皆様、万全な体調で楽しい夏をお過ごしください。



ウナギにはビタミンAやB1が豊富

# 健康の種 ストレスと上手につきあう方法

ボールを指で強く押すとへこみますね。ストレスという言葉は、物体に力が加わった時に生じる“ひずみ”の意味。私たちは日々、何らかのストレスを受けています。そこで今回は、ストレスを自覚し、上手につきあう方法についてお話します。

## ストレスの種類と度合い

ストレスはないほうがいい、というわけではありません。夢や目標・良いライバル関係など、自分を奮い立たせてくれる刺激は良いストレスで、乗り越えることで人間的な成長も得られます。反対に過労や不安・悪い人間関係などの刺激は悪いストレスで、心と体を苦しめ、やる気を奪います。

また、どんなに良いストレスでも適度であることが大切です。過度なストレス、コントロールができないストレスが続くと、心身の病気を引き起こしてしまいます。

誰でもストレスは感じますが、自分にとって良いストレスなのか？過度になってはいないか？を見極めることが重要です。



## ストレスを軽減する、3つのR

ストレスを減らすには、自身の発想を変える方法がありますが、すぐには難しいものです。ここでは実行しやすい「3つのR」によるストレス軽減法をご紹介します。

### Rest (レスト)

根をつめて集中しすぎると、後で疲労を強く感じてしまいます。疲れが溜まる前に、意識的に休憩をとしましょう。1日中パソコンの画面を見ているような仕事の方は、1時間～1時間半に1回の目安で休憩をとってください。

### Recreation (レクリエーション)

ストレスを発散させる趣味をもつことで、精神的疲労から一時的に開放されます。1週間に1回、1時間程度でもレクリエーションを取り入れて、自分の好きなことに時間を使いましょう。

### Relaxation (リラクゼーション)

呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解いたりすることで、精神を安定させます。深呼吸のほか、入浴やストレッチなどでも効果が得られます。入浴の場合は心臓への負担が少なく、副交感神経が刺激される半身浴がおすすめ。ぬるめの湯に20～30分浸かるとよいですよ。

健康ポイント

豊富です。ストレスの話、いかがでしたか？少しでも皆様のお役に立てたら嬉しいです。ところで、僕は休日に昼寝をするのが好きなんです。実は「寝だめ」をする人ほど、不眠やうつを訴える割合が高いのだとか。寝だめは生活のリズムを崩し、ストレス解消に逆効果だそうです。ご注意ください！…僕も気をつけます(苦笑)。



## ストレスは自分で気付にくい

ストレス状態は自分では気づきにくいものです。緊張を強いられる出来事が続いたり、自分の気持ちを話す機会が少なくなったりすると、ストレスを感じますが、幸不幸に関わらず、人生の転機を迎えた後などもストレス状態になりやすいのです。次の生活・思考パターンが多い人は、かなりのストレス状態。あなたは大丈夫ですか？

### ストレス自己判断チェック

- よく眠れない。または眠り過ぎる。
- 食欲がなくなった。または食べ過ぎる。
- 一日中ふさいでしまうことがある。
- 外出が億劫になり、部屋にこもりがち。
- 以前のように趣味を楽しめなくなった。
- 体を休めても、だるさや肩こりが残る。
- 常に気を遣い、他人の評価が気になる。
- 「今の自分はダメだ」と思うことが多い。
- 周りの人や出来事に苛立つことが多い。
- やたらに焦ってしまい、落ち着けない。



それ、ウソです

丸山寛之

第80回

## おでこ→脳=X

### 熱中症になったらおでこを冷やす→X

額を冷やすのは暑さ対策に限らず、風邪などで発熱したときに誰もが日常的にしていること。ところが、熱中症対策に詳しい済生会横浜市東部病院小児肝臓消化器科の十河剛副部長は「おでこだけを冷やしても効果はありません」とはっきり。「脳が『体全体も冷えた』と勘違いし、体温を下げようとしなくなるからです」(「暑さ対策のウソ・ホント」=毎日新聞2013年7月25日)

はい。「おでこだけを冷やしても効果はない」はそのとおりですが、「脳が『体全体も冷えた』と勘違いし……」は、先生の勘違いか、記者の聞き違いでしょうか。それは、ウソです。

熱(体温)が高いとき、おでこに氷のうや濡れ手ぬぐいをつけると、ひんやりして気持ちいいが、熱は下がらない。なぜか？ 額には太い血管(動脈)がないからだ。「脳が勘違い」するからではない。

体内の発熱器官(主として筋肉、肝臓)でつくられた熱は、血管を流れる血液によって全身へ運ばれる。熱が高いというのは、血液の温度が高くなっているということなので、熱を下げるためには、血液の温度を下げなければならない。

だから熱中症の手当ては、上掲の記事で十河先生も話しているように、「首やわき、脚の付け根の前面などの太い血管が通っている部位」を冷やせばよい。「水や保冷剤、なければ水でぬらしたタオルを当て、可能なら同時に冷やします。さらにうちわであおいであげると良いでしょう」。

【熱中症】高温や多湿の環境下で起こる障害の総称。塩分やミネラルの不足による熱痙攣、脱水症状を起こした熱疲労、体温調節機能が失われた熱射病等に分けられる。一と、『広辞苑』第六版にはあるが、その説明は熱中症の旧分類によるものである。

### 丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



日本神経救急学会の新しい指針は、熱中症の重症度を、I度(軽症)、II度(中等症)、III度(重症)の3段階に分けている。

I度=頭がボーッとして、ふらふら、めまい、立ちくらみ…。汗がとめどなく出る。足がつる。旧分類の「熱失神」「熱痙攣」に当たる。日陰で休み、水分を補給する。

II度=体がぐったり、力が入らない。頭痛、めまい、吐き気・嘔吐、足や腕などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起る。旧分類の「熱疲労」。病院へ行き、補液を受ける。

III度=高度の意識障害を起こし(昏睡に陥る例も)、呼びかけや刺激への反応がおかしい。体がひきつける。発汗はみられず、皮膚は乾燥し、体温は40℃以上に上昇する(体に触ると熱い)。旧分類の「熱射病」。超緊急にさまざまな治療が必要。救急救命センターのような集中的な救命医療のできる施設に搬送しなければならない。

熱中症は知らず知らず進行して、症状が出てきたときにはかなり深刻な状態になっていることが多い。こまめに水を飲もう。最適はスポーツドリンクだ。

暑い日にぐったりしている人の重症度を見分けるにはどうしたらいいか。いちばんの目安は「意識」だ。脳は温度に敏感で、体温が異常に上ると意識がもうろうとなり、呼びかけへの受け答えがおかしくなる。

はっきり応答し、自分で水が飲める状態だったらそんなに慌てなくてもいい。乳幼児は、泣いていたらまず安心。ぐったりして、つねってみても泣きもしないのは非常に重症、ただちに救急車を呼ぼう。

救急車を待つ間は、できる限り涼しいところで、できるだけ体温を下げる。それに尽きる。冷やす部位と方法は前に記した。

絶対にやってはいけないのは、昏睡状態の人に水を飲ませようとする。無理に飲ませると、窒息する恐れがある。

