

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

12月号

2009年12月1日 Vol.184

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘1-261

TEL 042-491-2121 URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木由利



2009.11.21 苫小牧にて

## “とましん経済文化講演会”での収穫

理事長・院長 高木 由利



紅葉を楽しむ間もなく、晩秋が訪れたような11月です。通勤路の街路樹は寒そうに冬仕度です。

\* \* \*

今年は毎日毎日“人間は口に入る全ての食物によって生かされている。だから、その食物の量や品目数をしっかり自己管理すべきである。”と私は唱えながら暮らしてきたような気がします。そして、この思いが伝わったのか、遂に北海道の苫小牧からステキなテーマでの講演依頼を頂きました。11月20日（金）夕方の4時30分から苫小牧の大きなホテルのホールで260名のお客様が来場され、およそ1時間15分の講演をさせて頂きました。テーマは“美しく健康に生きるために ～動脈硬化撲滅作戦～”私の大好きなテーマです。“全ての人は美しく生きる力を持っている”というのが私の考えなのです。でも、その“美・若さ・元気”を維持するのはまさしく口から入る全ての食物によるのではないのでしょうか。

私は腎不全の食事療法と出会って、この10年間、食事の大切さを知り、食事療法の崇高さを体で感じてきました。腎不全食の基本である、① 必要十分なエネルギー ② 低たんぱく ③ 減塩は、まさに食事の芸術と哲学と言っても過言ではないと考えています。私はこれまで自己の欲望にまかせてあまりにも無

頓着にいい加減な食事をしてきたことを深く反省しています。そして私の体験と人間の体の病理、そして医学を基盤とした食事を1人でも多くの方に伝えたいと考えているのです。今回は苫小牧信用金庫の窪田理事長様からのお招きだったのですが、本当に素晴らしい機会を与えて頂いたことに心から深く感謝しています。何故なら、この講演を準備しながら自分の仕事へのヴィジョンが明確化してきたからです。

肥満の驚異、美食（グルメ）の恐怖、ベジタリアンのおろかさなどを紐解きながら、私は腎不全食が人間にとって一番素直な食事ではないかと思い始めたのです。腎不全食との出会いは、腎不全ではない全ての方々への福音であり、私はそれを述べ伝える食の伝道者なのかもしれません。興味をお持ちの方は当院の腎疾患セミナーにお越し頂き、体のことを学びながら、正しい食事を知って頂きたいと思えます。





## シリーズ 睡眠の医学 ⑩

## 睡眠衛生指導 ～睡眠環境と改善法について～

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



『ある人々に楽しみを与え、すべての人々に試練を課し、善人の喜びともなれば、悪人の恐怖ともなる私は、間違いを起こしたり解きほぐしたりする“時”と名乗って翼を使わせていただいております。』

シェークスピア 冬物語 第4幕第1場

\* \* \*

シリーズ睡眠の医学の最終回として睡眠衛生についてお話しします。今回の主役は“時”です。私たちは昼夜が24時間周期で規則的に交代する生物圏で生活しています。我々の生体時計が創り出す1日ごとの生体リズムはサーカディアンリズム（概日リズム）と呼ばれ体温調節やホルモン分泌および睡眠覚醒などのリズムを司っています。その生体リズムは25時間周期で自転周期と1時間ずれていますが、同調させるため朝の光が視床下部の視光又上核に達すると生体時計がリセットされ1日の活動のスイッチが入ります。具体的には朝日を浴びてから約14時間後にメラトニンという睡眠を促進させるホルモンが分泌されます。つまり睡眠を支配しているのは自転周期という時間なのです。

次に良質な睡眠をとるための睡眠衛生を項目ごとに説明していきます。

## ① 体温と睡眠

体温は24時間の概日リズムを示し午前4時～5時に最低、午後7時～8時に最高となります。体温が高いと深部体温（大脳温度）も高いので覚醒度も高く眠ろうとしても眠れません。夜勤者が眠気防止のため勤務直前に仮眠を取ろうとしてもほとんど眠れないのはこのためです。仮眠は体温が最高となる前の夕方5時までにとることが望ましいでしょう。ノンレム睡眠中は副交感神経が有意となり、体温や代謝が低下し大脳も冷却され休息します。睡眠中の発汗は手足の末端や胸部で活発化し放熱作用で深部体温（大脳体温）を下げる作用があります。睡眠中に発汗が促進されるように就寝直前にコップ1杯程度の水を飲んでおくこ

とが大切です。また、体温の変化で考えると夏は室温26℃で湿度50～60%が望ましくエアコンは睡眠の前半でタイマーオフが良いようです。また、冬は冬用寝具使用なら室温16～19℃が良いようです。

## ② 光と睡眠

夜間の室内光は約200ルクスですが約100ルクスを超えたらからメラトニンの分泌が抑制され覚醒度が高まります。就寝前に室内が明るくなりすぎないようにします。就寝後にトイレに行く場合は10ルクス程度の足元灯にしておくとう覚醒度が高まりません。

## ③ 騒音

一般に40デシベル（冷蔵庫やクーラーの吹き出し音）ぐらいから不眠感が強くなるといわれています。カーテンの開閉が、約60デシベルでほぼ完全に覚醒してしまいます。

## ④ 運動

運動習慣を持つことは睡眠に良い作用があることは経験的に知られていますが、実際最高体温に相当する午後7時～8時に散歩程度の軽い運動をするとその後の深部体温低下が促進され寝つきや熟眠感が高まり翌日の眠気も減少することが報告されています。

## ⑤ 嗜好品

コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインが睡眠を阻害することはご存じだと思いますが就寝前4時間は控えたほうがよいでしょう。アルコールは、代謝と排泄が素早く行われるため睡眠後には離脱傾向が出現して睡眠が浅くなり中途覚醒が増え、かえって睡眠の質が低下するのでお酒は睡眠薬代わりにはなりません。

このような睡眠衛生は大切ですが、以下のことも留意してください。

1. 眠い時だけ就床する
2. 寝床は睡眠にだけ使用する（本などは読まない）
3. 15～20分経過しても眠れない場合は一度寝床を離れて、眠くなったら戻る

## 4. 前夜の睡眠時間に関わらず起床時刻を一定にする

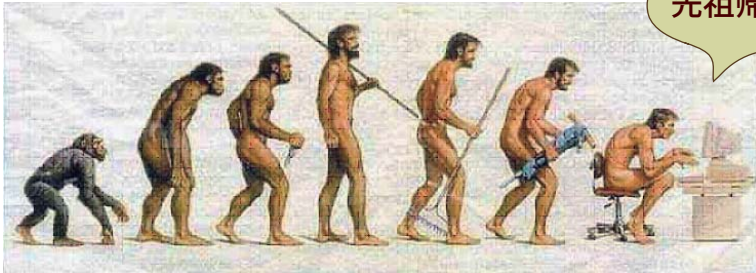
## 5. 30分以上の昼寝を避ける

\* \* \*

10回にわたりシリーズ睡眠の医学にお付き合い頂き誠にありがとうございました。ストレスの多い現代社会においては大人だけでなく、なんと約半数もの小児も何らかの睡眠障害を抱えています。睡眠をとらな

い人はいません。現在睡眠障害がない人も将来的には不眠などを訴えることがあるかもしれません。いわば睡眠に関わる患者さんは人類全てと言えるかもしれません。皆様は「疲れたから眠る」「眠くなったから眠る」ことが忘れられがちな現代社会に矛盾を感じていただけたでしょうか？このシリーズが生活習慣から睡眠を見直すことで皆様の睡眠の質が改善される一助となれば幸いです。

先祖帰り？



## — 睡眠時無呼吸外来 —

- ◎ 診療日 金曜日 午後（担当医：栗橋・長谷川）  
土曜日 午後（担当医：長谷川）
- ◎ 予約 予約制（予約なしでも受付可）  
Tel 042-491-2121 まで

THE Vol.47

病理診断

## 『2009年前のiPS細胞』

聖マリアンナ医科大学 診断病理学教室教授  
高木正之 先生



クリスマスのきれいな飾りが見られる季節になりました。世界で最初のクリスマスは、マリヤが天使から「あなたは救い主である男の子を胎に宿します。」というお告げを受けたことから始まりました。マリヤは最初「私はまだ男を知らないのに、そんなことはあり得ません。」と言いましたが彼女は信じたのです。聖書のこの記事で私は2つのことを疑問に思いました。

第1の疑問は、男性がいなくても女性だけで子供をつくることができるのかです。これについては2006年に日本の研究者によってつくられたiPS細胞（人工多能性幹細胞）で説明は可能になりました。その細胞は、体の細胞に遺伝子や蛋白質などの外的因子を加えることで、どのような臓器も作ることができる能力を持っているからです。私の推測では、聖書の記事が正しければ2009年前にマリヤの子宮の1個の細胞が神様からの何らかの外的因子（聖書は聖霊と書いている）でiPSのような細胞になり、男の子の体が造られたとも考えられます。

次のような興味深い言葉が聖書にあります。「先にあったことは、また後にもある。先になされた事は、また後にもなされる。日の下に新しいものはない。」私たちが最新の発見だと思うことでも、それはすでに神様がしておられることだと言っています。

第2の疑問は、なぜ聖書にはこのような信じがたいことが書かれているのか。常識ではありえない事が沢山書かれていれば、人々は聖書を信じることができなくなるのに不思議です。実は、ここに神様の熱いメッセージが込められているのです。「それは人にはできないことです。しかし、神にはどんなこともできます。」というメッセージです。

このクリスマスの時期、心に何か不安を抱えている私たちに「あなたにはできないことでも、私にはできるのですよ。」と神様は優しく語ってくれています。

ORIMOTO HOSPITAL

# クリスマスコンサート 2009

2009年12月19日（土）  
1:30pm 開場 2:00pm 開演  
オリモトホール（当院4F）  
入場無料

【指揮・指導】

声楽家 クロイツァー涼子

【ピアノ】

篠田 昌伸

【合唱】

織本病院混声合唱団

ボーイズコーロ（男声合唱）

長谷川 充子

真下 孝子

小林 伸子

高橋 典子



## 腎疾患ゼミナールよりお知らせ

12月の腎疾患ゼミナールは毎年恒例の『クリスマス特別企画 レストランテ・ユリ』を開催致します。誠に申し訳ございませんが、この回は現在腎不全の食事療法に励んでおられる保存期腎不全のご招待患者様のみの参加とさせていただきます。

来年1月からは通常の腎疾患ゼミナールに戻りますので、皆様是非ご参加ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

