



睡眠と入浴の関係

Vol.42

2019年9月10日

睡眠の改善の為、就寝前にシャワーや入浴で体を温める方法が知られています。今回、入浴は就寝90分前が睡眠のためにちょうど良いという発表がありました。皆さんはいつも就寝のどのぐらい前に入浴していますか？今回は入浴と睡眠の関係についてみてみましょう。



入浴するとリラックスして眠りやすくなると思っている方は多いと思いますが、就寝直前にすごく熱い風呂に入ったら逆に目が覚めて眠れないと思います。では入浴する時間や温度はどのぐらいが良いのでしょうか？

体温には深部体温と皮膚温度があり、深部体温が高いとき皮膚温度は低く、深部体温が低いとき、皮膚温度は高くなります。深部体温のリズムは通常、夕方に1度位高く、就寝1時間前に低下することが知られており、深部体温の低下が眠気に重要であると考えられています。

入浴により体が温かくなると血液が身体の深部から末梢へと循環し、深部から熱を運び出して放散します。深部体温も入浴により一時的に上昇すると考えられますが、熱が深部から体表に運ばれて効果的に放散されると、最終的に低下し眠くなります。

これらのことを考えると、①温度は手足が温まり体が熱くなりすぎない程度 ②入浴後に深部体温が低下し眠気が出てくるちょうどよい時間 が理想的であることが分かります。これらのことからお湯の温度は41度前後までで、就寝の90分ぐらい前に入浴するのが一番良いと考えられます。

今回の発表ではこれらの工夫により睡眠の質と睡眠効率、入眠までの時間の改善が認められたとのことですが、入浴時間などはまだ不明な点がありこれからの研究になるそうです。

いかがでしたでしょうか。入浴のちょっとした工夫で寝苦しさが改善するかもしれません。普段あまり意識していない方は実践してみられてはいかがでしょうか。

一言コラム 9月24日からの1週間は結核予防週間です

結核という病気、以前も古くて新しい病気として特集したことがあります。厚生労働省は9月24日から30日までの1週間を結核予防週間に定め結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

結核は2018年でおおよそ1.7万人が新しく発症し、約2千人が亡くなっています。普段から健康に注意し、”痰のからむ咳が2週間以上続く” ”微熱・倦怠感が2週間以上続く”といった場合は医療機関を受診し、結核の予防と早期発見に努めましょう。



ニュース アメリカから サプリメントの大半は心血管に効果なし

最近、日本でも多くの方がサプリメントを利用されていると思います。今回米国疾病対策センターから”大半のサプリメントおよび食事法は、死亡または心血管リスクと関連せず、心血管リスク低下は減塩食、 ω -3多価不飽和脂肪酸、葉酸のみ効果が認められた”という発表がありました。詳細を見ると、食事では減塩により死亡リスクが低下、サプリメントに関しては ω -3多価不飽和脂肪酸サプリメントにより心筋梗塞リスク及び冠動脈性心疾患リスクが低下、葉酸サプリメントにより、脳卒中リスクの低下を認めたとのことでした。



研究者は今回の結果から、「大半の健康な成人は、サプリメントを摂取する必要がないというデータが増えつつある。心疾患の予防においては健康的な食事から栄養を摂取すべきである」としています。最近健康に関して多くの商品、サプリメントの類がお店にたくさん並んでいますが本当に必要なものを選ぶことが大切です。

糖尿病ってどんな病気？ その32 ロタウイルスワクチンで1型糖尿病が減少

今回アメリカから、ロタウイルスワクチンを接種した小児では未接種又は不完全接種の小児よりその後の1型糖尿病の発症が少なかったという発表がありました。過去の同じような研究で、オーストラリアでロタウイルスワクチン導入後に1型糖尿病の発症が減ったという報告があります。

1型糖尿病はインスリンを作る膵臓の β 細胞が破壊されることにより、インスリン分泌が枯渇して発症する糖尿病です。多くは自己免疫が関与すると考えられますが、自己免疫の関与が確認できない場合もあり現在でもわからないことがたくさんあります。1型糖尿病の約20%、特に劇症1型糖尿病患者では約72%で、発症前に上気道炎などの風邪様症状を伴うことが知られウイルス感染も1型糖尿病の発症に関与すると考えられています。

コクサッキーB型ウイルス
A型肝炎ウイルス
流行性耳下腺炎ウイルス
風疹ウイルス
ロタウイルス
水痘・帯状疱疹ウイルス
サイトメガロウイルス
EBウイルス
ヒトヘルペスウイルス6型

現在、左の表のウイルスが1型糖尿病の発症に関与している可能性が知られています。

今回の研究は観察研究であるためウイルスの感染と1型糖尿病の因果関係は証明されていませんが、これまでの知見と合わせるとこれらのウイルスに関しては、ワクチンをしっかり打ち感染を避けることが1型糖尿病の発症リスクを減らすことにつながる可能性があり今後の研究の進展が期待されます。



医療法人 森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。