

宣言!
祈ろう として
復活を誓おう

医療法人東西会
「世界に向けてのメッセージ」

SHOW THE FLAG!!
未来からの明かりを照らす!

未来への道しるべ

第18回

SHOW THE FLAG!!

睡眠 ～人間はなぜ眠るのか～ 朝型・昼型・夜型とはなんのために?

災害・コロナ禍大不況といわれている
時代を生きるために

睡眠の種類は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。

ひと晩の眠りでは「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が交互に現れる状態が数回繰り返され、正常な睡眠の場合には入眠初期に深い「ノンレム睡眠」が観察され、「レム睡眠」が長くなって目覚める準備が整います。

レム睡眠とは

- 急速眼球運動(rapid eye movement:REM)を伴う。体は休息した状態ですが、記憶の整理のために脳(海馬)は活動している。この時に夢を見ることがある。
- 浅い眠りの「レム睡眠」は脳は活動した状態で夢を見たりする。この時、筋肉は緩んで体は全く動かない状態。

レム睡眠行動障害

筋肉が休まず、
夢に見たままの行動をする。

ノンレム睡眠とは

- レム睡眠ではない眠りという意味。脳が休息状態で眠りの深さで3～4段階に分類されている。成長ホルモンを分泌し生体機能を整えている。骨格形成や脂肪分解などの代謝調整・免疫力向上などの効果がある。
- 最も深く眠っている1周期目の「ノンレム睡眠」。この最初の90分を「黄金の90分」と呼ぶ。
- 最初の深い眠りで脳下垂体から「成長ホルモン」が分泌される。成長ホルモンは骨格形成を促し、身長を伸ばしたり疲労の回復やホルモンバランスの調整を行ったりするホルモン。脳は休息し、全身の筋肉活動は活発に行われ、寝返りをうつなど疲労が溜まっている部位を回復してくれる。この活動で脳と体がリフレッシュされ、日常生活での疲労を回復する。

睡眠の最初の90分で体が熟睡モードとなる「ノンレム睡眠」をしっかり出すことが睡眠状態の質を向上させるために重要です。

睡眠には個人差がありますが、6時間以上睡眠をとること。最低でも「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2つの異なる睡眠状態を90～120分で交互に繰り返すサイクルを4回以上繰り返すことで十分な睡眠がとれます。朝が近づき、レム睡眠が増えていくことで体も温まり、太陽の光とともに快適な目覚めとなります。

「クロノタイプ」とは一般的に「朝型」「夜型」と呼ばれます。

私たち一人一人がもつ体質的な傾向を「クロノタイプ」と呼びます。クロノタイプには①強い朝型 ②朝型 ③中間 ④夜型 ⑤強い夜型の5種類があるといわれています。個人が1日の中のどの時間帯で最も活動するか?ということです。この「クロノタイプ」は351個の時計遺伝子、体内時計、年齢にも影響を受けます。

各動物のクロノタイプ

- ◆ライオン 朝型の中でも特に午前中
- ◆クマ 朝型の中でも昼
- ◆オオカミ 夜に本領発揮(朝に弱い)
- ◆イルカ ショートスリーパー(短い睡眠で健康を保つ)

なぜ人間には「朝型」「夜型」があるのでしょうか。ほかの動物のクロノタイプと被らないようにして安全を確保しているのではないのでしょうか。

無料動画共有サイトに
右の動画を公開中!
ぜひ、ご覧ください。



令和の時代
コロナ・災害・不況の嵐だ!



生きる証もない暗黒時代



しかし、朝の来ない夜はない!



今、私たちは立ち上がった!
どんないかせんといけん



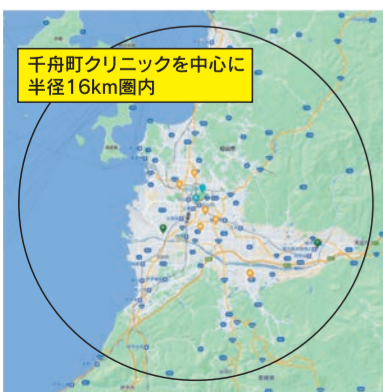
令和 プロジェクトフューチャー!
プライドをかけて発信す



私たちは社会保険領域のブランド
医療法人東西会グループです!

お医者さんが来てくれる!

365日・24時間体制で対応
(松山市全域)



医療法人 東西会グループ
外来診療(かかりつけ医) **内科** 要予約
内科・外科・麻酔科・ペインクリニック内科
(医師/薬村 歩)

私たちは、質の高い
在宅医療・看護・介護を目指しています。

在宅医療の範囲は、医療機関と患者様の所在地が半径16km以内と
されています。
※特段の理由や事情がある場合は、この限りではありません。



医師数 24名

(令和4年11月現在)

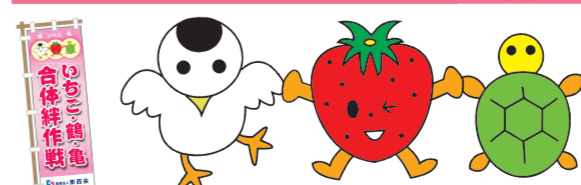
末期がん治療
(緩和ケア)
相談室開設!

安全・安心・健康塾

〈ボランティア活動〉

人の命は、呼吸停止、心停止後5分間で死に至ります。
(5分間ルール)

現場の人達を救命救急士として教育する
「安全・安心・健康塾」の出張講義を
ボランティアで行っております。



(医)東西会イメーキャラクター
「イチゴ・ツル・カメ」
三世代の『絆』を表すキャラクターです。
イチゴはこどもたち、ツルはお父さん・お母さん、
カメはおじいちゃん・おばあちゃんを表しています。

- 全人的な痛み (Total Pain)
- ① 肉体的な痛み (physical pain)
 - ② 心理的な痛み (psychological pain)
 - ③ 社会的な痛み (social pain)
 - ④ 文化的な痛み (cultural pain)
 - ⑤ スピリチュアル(霊・魂)な痛み (spiritual pain)

参照/介護支援専門員基本テキスト

東京大学医学部臨床研究協力機関 愛媛大学医学部臨床研究協力機関

大阪医科大学(研修医・医学生)在宅医療研修・研究協力機関 関西医科大学との在宅医療研修・研究協力機関

機能強化型・有床 在宅療養支援診療所 (医)東西会 千舟町クリニック

松山市千舟町6-4-9 ☎089-933-3788
http://www.touzaikai.jp/