

# 四季だより

～2026 春～

本厚木メディカルクリニック  
2026年4月11日

## 院長の金重です。

2026年春号では「睡眠」についてお話しします。

『春眠暁(あかつき)を覚えず』の言葉の如く、春の夜は心地よく熟睡がとれる季節になります。

睡眠は人間のみならず生物全般にとって必要不可欠な時間です。

今回はそのメカニズムについてお話しします。

### 1. 睡眠とは

脳と身体の疲労を回復し、免疫機能の維持や記憶の定着をおこなう上で不可欠な休養時間です。その睡眠には脳が休む「ノンレム睡眠」と脳が活発に動いて夢を見たり眼球運動を起こす「レム睡眠」が約90分周期で3～4回繰り返されます。疲労回復に役立つのは就寝直後3時間の「ノンレム睡眠」です。いわゆる深い睡眠はこのノンレム睡眠で、そのあとは朝方にかけて夢を見るレム睡眠が交互に現れて起床に至ります。睡眠不足は糖尿病、高血圧、うつ病、認知症のリスクになることが知られています。単に睡眠時間が長ければ良いわけではありません。また休日の寝だめでは睡眠がとれているとは言えません。

最近の研究では理想の睡眠時間は、男女ともに7時間とされています。ただし睡眠時間には個人差があり、最も大切なことは睡眠時間を確保することです。

### 2. 安眠のコツとは

#### ① メラトニン:睡眠ホルモン

昔から早寝、早起きというように、体内時計に睡眠のリズムを合わせて睡眠をとることが必要です。人間の脳から分泌されるメラトニンは別名(睡眠ホルモン)と呼ばれています。このメラトニンの分泌サイクルは覚醒した時間から16時間後に分泌されます。つまり朝6時に起床すると、その日の夜10時ころからメラトニンが分泌され睡眠に導きます。この睡眠リズムを考慮して入眠することが効果的です。夜更かしをしても起床時間は基本的にはずらさないことです。また起床したら日光を浴びて朝食をしっかりとって、体内時計をリセットさせて、次の睡眠につなげていくという睡眠を中心にした生活サイクルにすることです。

#### ② 安眠を妨げる要因

就寝前のアルコール(寝酒)、カフェインの摂取、スマホの画面から受ける光刺激、睡眠直前に入浴は避けましょう。また自分に合った枕や寝具の選択も必要です。就寝前の読書をする方もいますが、基本的には光刺激はさけて静かな音楽やラジオのほうがいいでしょう。また昼寝は30分から1時間以内としてアラームを設置することです。寝る前の運動は1時間前には終えて就寝すると良いです。

### 3. 睡眠導入剤の内服

処方される薬剤で認知症が進行することは有りませんが、最近は睡眠のリズムに合わせたマイルドな薬剤がありますので、内服薬の選択肢が広がっています。

1日の中で睡眠時間の確保を最優先した規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

## 健診と検診の違いご存知ですか？ 検査科 石津 美紀

新年度を迎え手元に新しい健康診断の案内が届く時期になりました。

皆さんは健診と検診は同じ『けんしん』と読みますが、実は意味が少し違うことをご存知でしょうか？

「健診」とは健康診断の略で、病気の有無にかかわらず今の健康状態を調べるための検査です。自覚症状のない段階で病気の早期発見や発病を未然に防ぐことが目的となります。代表的な「健診」は定期健診・特定健康診査(メタボ健診)・人間ドックなどです。特に40歳以上を対象に行われる「特定健康診査」は、生活習慣予防を目的に義務化されており、健康組合や市町村で積極的に実施されています。検査した結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判明した人は、保健師・管理栄養士による指導を受けることもできます。

一方で「検診」は特定の病気を早期に発見するための検査です。がんなど特定の重大な病気を早期に発見し、早期治療へとつなげることが目的となります。代表的な「検診」は胃がん検診(バリウム検査や胃カメラ検査)・肺がん検診(胸部レントゲン検査)・乳がん検診(マンモグラフィや乳腺エコー検査)・子宮頸がん検診(細胞診)・前立腺がん検診(血液検査)・大腸がん検診(便潜血検査)・歯科検診などです。これらの検診は年齢・性別・リスクに応じて受診をすることが推奨されています。

『けんしん』を受けることで普段気にしていなかった身体の本当の状態を把握することができ、自身の生活習慣を見直すきっかけとなります。身体の状態に不安を感じている人はもちろん、自覚症状がなくても健康状態を確認するものとして、ぜひ定期的に『けんしん』を受けることをお勧めします。

## 高齢者に増えている低栄養 管理栄養士 細道 美緒

### 低栄養とは…？

低栄養とは食欲の低下、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下などにより徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など身体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。

高齢者の低栄養の割合は厚生労働省が発表した「令和5年国民・栄養調査結果の概要」によると、65歳以上の低栄養傾向の者(BMI $\leq$ 20 kg/m<sup>2</sup>)は男性12.2%、女性22.5%となっています。また、85歳以上では男性22.8%、女性24.8%でした。年齢が上がっていくにつれて、知らず知らずのうちに低栄養状態になるリスクが高まっています。

高齢者にとって低栄養は健康障害に直結します。感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなります。筋肉量や骨量が減少することにより転倒や骨折のリスクが増加します。身体活動が低下すると、1日のエネルギー摂取量が減って、食欲が低下し、食事の摂取量が減少してさらに低栄養となります。

### 低栄養となる主な原因

- 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食
- 味覚や嗅覚の低下
- 身体活動量の低下
- 咀嚼やく・えん下など口腔機能の低下

### 低栄養の予防

#### ① 1日3食食べる

1食の食事が減り、さらに食事の回数も減ってしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足してしまいます。また規則正しい食事リズムは生活リズムを整えることにもなり活動量が増え、空腹感も感じるようになり食欲アップにつながります。

#### ② 栄養バランスのよい食事を食べる

手軽に食べられる菓子パンやインスタント麺など加工食品で食事を済ませず、肉・魚・卵・大豆製品などの特にたんぱく質を多く含む食品を毎食1品取り入れましょう。主食・主菜・副菜を意識するとバランス良く摂取することができます。



