



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和2年3月発行

第212号

睡眠の効用とクールダウン

山下メンタルクリニック

院長 山下 正廣 先生

睡眠には単に心身の休養だけでなく、成長ホルモンの分泌を促し（寝る子は育つ）、記憶を整理し、免疫力を高め、体の傷・心の傷を癒す…などの働きがあります。

最近、プロ野球のピッチャーが投球後、アイシング(氷や水を用いて身体を局所的に冷却すること)しているのを見ます。そんな光景から、ふと患者さんの不眠症のことが思い浮かびました。不眠症といっても、実際はうつ病のための不眠症が多いのですが、さらに…

- ① ハードな仕事が続き、頭は仕事のことでいっぱい、布団をかぶって寝ようとしても頭は働き続け寝付けない。
- ② 友人と旅行に行き、枕が変わったら寝付けない。…などの不眠症もあります

これらはストレスのために交感神経が亢進し、休養モード、つまり副交感神経優位にスイッチが切り替わらないための不眠症です。頭がホットのままでは眠れず、眠るためにはクールダウンする必要があります。スポーツ選手のアイシングです。

しかし、根性を入れても血圧・血糖値が下がらないのと同様、頑張っても頭はクールダウンしません。どうすればいいのか。そこで多くの方へお勧めは入浴です。要するに、頭が回転し過ぎているとき、いったん心身共にホットし、その後自然と体と共にクールダウンするのを待つ、そんな工夫です。そして、寝て起きると心身共に回復する、睡眠にはそんな効用があります。頭がいっぱいで何も考えられない時、いったん寝てみるのが良いのです。寝て起きると、今までの出来ごとがすこし薄れ回復の兆しを感じます。

①の場合ですと、認知療法も有効ですし、睡眠薬とは違いますが、SSRI という薬は頭をクールダウンし自然な睡眠の手助けになります。

また、うつ病の患者さんに、「休養を要す」の診断書を書こうとすると、休養を渋ることがよくあります。休養が必要な方に限って特にそうです。そんな時、「**人生、頑張るときは頑張る。休むときは休む。人生にも季節もメリハリも大切です。やがて春がきます！**」などと言います。

ところで、何故かうつ病患者の体温は1日中高く、このことと不眠は関係がありそうです。興味深いですね。

吉野山

やがて出でじと思ふ身を

花散りなばと人や待つらむ 西行