



お風呂は、寝る前派？朝風呂派？

睡眠について勉強中の茂木（もき）です。今回は睡眠と入浴の関係についてお話しします。さて、皆さんに質問です。お風呂は寝る前に入りますか？それとも朝に入りますか？実はお風呂に入る時間帯や温度は、睡眠と深く関係しているのです。

人は夜になると、深部体温が下がることで眠気が増大するという睡眠のメカニズムがあります。そして体温が上昇した分だけ、その後の体温低下の速度が上がります。その結果入眠が促されます。また、ぬるめの湯にゆっくり浸かることで、血圧の急激な変動による血管や心臓への負担を減らし、深部体温を上げ過ぎない適度な加温効果が期待できます。

そのため、夕方遅くから就寝の少し前の時

間帯に高すぎない適温の湯（40℃）に入浴することで、深部体温が1.2℃上昇し、その後の睡眠に有効に作用します。また、入浴は心身の緊張をほぐし、就寝前の眠気を増強する効果もあるとされます。しかし、就寝直前の42℃の高温浴では、交感系機能亢進による興奮作用や体温上昇が大きすぎて覚醒方向の作用が続くことにより、寝つきが悪くなるとされるので注意しましょう。（茂木真）

夕方～就寝の少し前。
適温は40℃



日々のあれこれ

去る2月12日、群馬県理学療法士協会主催のフットサル大会に参加してきました。風の強い冬空の中、若手スタッフを中心に7試合行い、見事**第3位**となりました！



- 小林、若手に負けず、頑張っています！
- ← お揃いの上牧ユニフォームを作成しました。スポンサー募集中！
- ➔ 記念品の楯。立派です！



(田村美)

羊に隠された秘密



睡眠と関係の深い動物は？と聞かれたとき、皆さんは何の動物を思い浮かべますか？私は寝付けない時、呪文のように「羊が1匹、羊が2匹…」と数えたことがあります。また、毛布や羊毛ふとんの寝具にいたるまで、睡眠のイメージは「羊」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。はたしてそのイメージは適切なのか。私のように、寝られない時に羊の数を数えるという有名な入眠準備行動は、英語圏が発祥と言われています。つまり、“One sheep, two sheep” となり、sheep(シープ：羊)という単語を発音することが、実は深く長い腹式呼吸につながる入眠準備行動として適している説が有力になっているそうです。その説が正しいとすると「羊が1匹、羊が2匹…」と日本語で唱えても腹式呼吸にはつながらず、無効になってしまうのです……

腹式呼吸法を実践したい方は、ぜひ英語で数えてみてください！

めまい・ふらつきを予防するには？

「起き上がった時にめまいがする」「立ち上がった時にふらふらする」症状の程度は人により様々ですが、みなさんも一度は経験があるのではないのでしょうか？めまいの患者さんは日本国内で600万人（約20人に1人）の割合で存在すると考えられており、ふらつきの症状を抱えている人を含めるとそれ以上になると言われています。めまいやふらつきは、その症状だけで辛いものですが、転倒や転落などさらなるケガにつながる可能性があるため注意が必要です。

これは他人事ではなく、めまいやふらつきはストレスや過労、加齢などによって誰にでも起こる可能性があります。めまいやふらつきの原因の多くは耳にあります（脳や血流の問題でも起こるため、心配な方は専門医への受診をおすすめします）。人間のバランスを保つ部位の1つに、前庭（前庭器）という器官があり、ここが障害を受けるとめまいやふらつきが起こります。また、前庭の機能障害は酷くなると治らなくなってしまうことがあります。そこで、この前庭の機能をカバーし、めまいやふらつきを予防するための体操が「めまいのリハビリ」です。

詳しくは『自分で治せる！めまい・ふらつき』 著：新井基洋先生（横浜市立みなと赤十字病院耳鼻咽喉科）、洋泉社」をご覧ください。（金子）



編集後記

今年もこの季節がやってきました…。春は出会いと別れの季節と言いますが、長年一緒に勤めてきた仲間と別れるのは寂しいものです。上牧での経験を活かして新たなステージへ踏み出していきたいです。スタッフは少なくなりますが、今まで以上にスタッフ一同頑張っていきたいと思えます。（田村美）

スタッフ紹介

◎高橋有紀子

昨年五月からリハビリ事務として勤務しています。

邑楽町出身、二児の母です。趣味の書道は師範を目指して勉強中です。よろしくお願ひします。



今年度で退職するスタッフ

△金子悟（PT）



▷唐澤結希（OT）

お世話になりました。沢山の方々に色々教えていただき大変勉強になりました。今後は新たな場所で頑張りたいです。

この度、今年度一杯で退職することに決めました。上牧温泉病院での6年間は人間として理学療法士として、とても成長できた期間だと感じています。今後目標に向かい成長していけるよう頑張っていきます。今まで本当にありがとうございました。

