

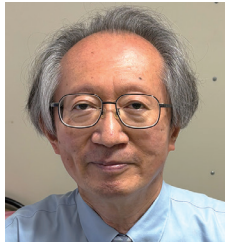
なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2026.5月号

Volume 93

医療法人 紀生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畑町2-5
http://www.kiseikai.or.jp/



健康管理部 医師
渡辺 信和
わたなべ のぶかず

【略歴】

1985年 熊本大学医学部卒業
熊本大学医学部附属病院、済生会熊本病院、五ヶ瀬町国民健康保険病院で研修
1991年 熊本大学大学院博士課程修了、焼津市立総合病院に勤務
1992年 熊本大学医学部附属病院に勤務
1993年 大阪市立大学(客員研究員)
1994年 米国スタンフォード大学に留学
1998年 東京大学医科学研究所で研究に従事
2015年 九州がんセンターで研究に従事
2016年 福岡大学で研究に従事
2020年 熊本県赤十字血液センターに勤務(健診医)、熊本大学大学院で研究支援(学術研究員)
2024年 吉田病院・健診センターに勤務、現在に至る。

【所属学会】

・日本内科学会
・日本人間ドック・予防医療学会

はじめまして

4月に入職しました健診センターの渡辺信和(わたなべ のぶかず)です。出身は熊本市で、留学を機に熊本を離れ、6年前に熊本市に戻りました。

1985年に熊大医学部を卒業し、第二内科(血液内科)に入局しました。研修先の済生会病院・循環器科で心筋梗塞の病態に興味を持ち、大学院では「活性酸素消去酵素による虚血性心筋傷害の実験的治療」で学位を取りました。その後、焼津市立総合病院、熊本病院、大阪市内大を経て、1994年からスタンフォード大学のヘルツェンバーグ研究室に留学しました。当地では8カラーのフローサイトメーター(FCM、細胞解析装置)で骨髄移植後の病態を解析しました。帰国後は東大医科研の4つの研究室で、様々な疾患のFCM解析に従事しました。2015年、九州がんセンターで臨床治験を支援し、2016年から福岡大学の寄附講座で研究に従事しました。

2020年4月、27年ぶりに熊本市に戻り、献

血の健診を5年間勤めました。2024年10月から、吉田病院の健診センターで勤務しています。

専門分野

大学院修了後の病院勤務で骨髄移植の免疫動態に興味を持ち、この研究をライフワークにしたいと思いました。留学先で最先端のFCM解析を学び、骨髄移植後のT細胞を解析しました。帰国後、東大医科研・感染症研究部でHIV特異的T細胞を、細胞プロセッシング(東京脐帯血バンク)研究室で脐帯血移植後のCMV特異的T細胞を解析しました。その後、FCM共用施設(FACSコアラボ)の管理者になり、移植後のキメリズム解析法(HLA-Flow)を考案し、臨床検査として実用化を目指しました。病態解析領域研究室では全国の医療施設からの依頼に対応した共用施設(臨床検体専用のFACSコアラボ)を立ち上げ、ATL、生体肝移植、SCIDなどの病態解析を行いました。専門分野は移植免疫研究を目指しましたが、2つの共用施設の立ち上げを経験し、その運用がメインな仕事となりました。

当院での抱負

2024年10月、健診センターに就職すると同時に、同センターを立ち上げられた津田富康先生に陪席させて頂きました。この1年余りでご教授頂いた知識は膨大で、津田先生と吉田病院には心から感謝しています。

津田先生からお教え頂いたことを基に、今は次のように考えています。

病気になるから治療するのではなく、病にならないように指導する

健診で問題が見つかったも、放置している受診者は多いです。検査当日に丁寧な結果説明を行い、保健指導や専門外来(SAS、禁煙)と連携しながら、受診者の行動変容に繋がるよう努めます。

未治療者を医療機関受診に繋げる

受診者の中には、すでに医療が必要なレベルの方がいらっしゃいます。受診勧奨対象者の受診率向上のため、健診医として何ができるのか、健診センターのみなさんと相談しながら取り組みます。

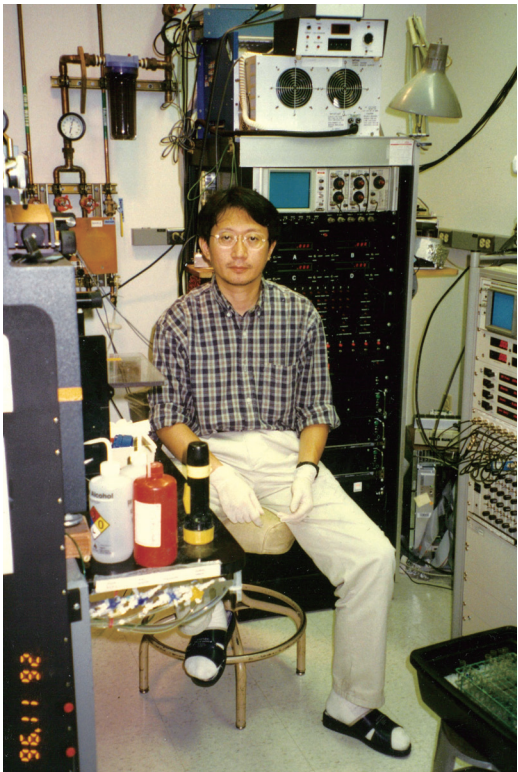
医療・介護にも迫る危機 -健康は金融資産よりも大切-

気候変動が深刻化し、世界秩序の崩壊も危惧される中、国内では国債の債務残高が増大し、少子高齢化が進んでいます。今後も今までと同じレベルの医療と介護を維持するのは、残念ながら難しい。「自分の健康は自分で守る」覚悟を持つことが、将来降り掛かって来る危機を回避～軽減する「第一歩」だと思います。

庭とのら猫

子供の頃は昆虫や化石に興味を持ちました。大学では山岳部に入り、北アルプスの剣岳や槍ヶ岳、屋久島の宮之浦岳に登り、留学先ではヨセミテのハーフドームに登りました。今は週3回ほど、熊本城までウォーキングする程度です。

実家には祖父の病院跡の庭があり、手入れをしています。庭にはのら猫が来ますが、不意な餌やりで「ねずみ算」式に殖えました(猫は生後4ヶ月で妊娠可能、妊娠期間2ヶ月、産後2ヶ月で次の妊娠可能)。保護猫活動の人たちと捕獲して「ねこ爆発」を止めましたが、庭ものら猫も「半分は野生」、予測不可能で多くの学びがあります。



フローサイトメーター(FCM、細胞解析装置)と渡辺医師

Attention News

表参道吉田病院の理念

**思いやりの心と
良質で安全な医療と職場を提供し
選ばれる病院をめざします。**

基本方針

- ① 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- ② 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- ③ 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- ④ 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- ⑤ 健全な病院運営をめざします。

なでしこ

その92

調査隊

ちょうさい

お店の雰囲気も

Good!

エビ以外でも

自慢の料理がたくさん!

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!
今回は上乃裏通りにある「そざい家ナデシコ」さんにお邪魔しました。

そざい家ナデシコ

今回調査隊が訪れたのは、おしゃれな飲食店が立ち並び上乃裏通りにオープンした「そざい家(や)ナデシコ」さんです。2025年5月にオープンしたこちらは天草の車海老生産者が直営する、海鮮ダイニングバー。街中にいながら、天草の新鮮な海の幸を贅沢に味わえる注目のお店です。
まず目を引くのは、やはり自慢の「車海老」料理。生産者直営だからこそ実現できる鮮度とボリュームが自慢で、サクサクの「車海老フライ」や、プリプリの食感がたまらない「シュリンプカクテル」など、海老好きにはたまらないメニューが並びます。
海老だけでなく、地元の旬な魚介を使ったお刺身やカルパッチョ、あおさりすり身揚げなど、お酒が進むおつまみも充実。お一人様で気軽に楽しめる「エコ呑みセット(お惣菜3〜5種+ドリンク1杯)」から、宴会にぴったりの飲み放題付きコースまで、幅広いシーンで利用できそうです。
店内は1階に活気あるカウンター席、2階にはゆったり過ごせるテーブル席があり、女子会や家族での食事にもぴったり。店長さんの温かいおもてなしと、天草の海の恵みに、心もお腹も満たされること間違いなしです。
上乃裏の隠れ家的な雰囲気の中で、美味しい海鮮と共に素敵な時間を過ごしてみたいいかがでしょうか。(病院・吉岡/後藤/伴野)

住所

熊本市中央区草葉町2-23

営業時間

17:00~23:00(L.O. 22:30)

定休日

水・木曜日

アクセス

熊本市電「水道町駅」より徒歩約7分

Instagram

@sozaiyanadeshiko

最新情報はSNSをチェック!

※店舗裏にコインパーキングあり

熊本電鉄

子飼商店街

吉田病院

セブン

イレブン

ココ★

草葉町通り

白川公園

スマイルクラブ

「なでしこ」・「こ・こ」・「なでしこガーデン上熊本」で
イキイキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。

スマイル
クラブ
とは

今回は、なでしこ入所を
利用されている
『福永 ヨシエ 様』
をご紹介します。

福永さんは1919年(大正8年)生まれの106歳です。
なでしこで一番のご長寿さんです。
福永さんはイベントや行事にも積極的に参加され、笑顔で沢山お話をして下さいます。

Q.長生きの秘訣は何ですか?

A.ただボーっとして生きてきたらこの年になって驚いてる。昔は悩み事と色々あったけど、どうにもならない時は気にしない様にしたら、クヨクヨしなくなった。よく生かしてもらいました。

Q.元気の源を教えてください。

A.昔から歌謡曲が好き。歌うのもコンサートとかに聞きに行くのたのしいね。

と笑顔で話された後、「おてもやん〜。」と周りの方たちの手拍子と共に素敵な歌声を響かせておられました。

一番の「ご長寿」さんは歌謡曲が大好き!
「お歌」を歌って元気に過ごされています!

一緒に歌い笑いながら
これからも元気に過ごしましょう。

(入所・長山)

編集室から

次号(94号)の発行は2026年8月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございいます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。

●発行責任者 吉田 俊彰 ●〒860-0855 熊本市中央区北千反畑町2番5号 TEL/096(343)7450 e-mail/nadesiko@kiseikai.or.jp ホームページ/http://www.kiseikai.or.jp/

★永年勤続者表彰★

＼Congratulations!／

宮本 大生 (リハビリテーション科/科長)

永年勤続表彰をいただきありがとうございます。
皆様の支えによって、10年間続けることができました。
永年勤続の表彰を励みに、今後も初心を忘れず努めてまいります。

橋本 修一 (施設管理課/課長)

この10年間、熊本地震、コロナと変化の多い10年でしたが
これまで勤務できましたのも職員皆様のご支援の賜物と思っております。
この10年表彰を機に、今以上に努力を重ね頑張っていきたいとおもいます。

武田 リナ (居宅介護支援事業所/相談員)

なでしこガーデンが開所した年に入職しました。
半年後に熊本地震が起き、入職1年目はただただ慌ただしく過ぎたことを思い出します。
街中への通勤となり、今も交通事情に翻弄されながら通勤しています。

宮崎 彩 (外来/看護師長)

この度は、永年勤続表彰いただきありがとうございます。
あっという間の10年で、たくさんの方に支えていただき、
仕事をすることができ本当に感謝しています。
これからも、健康に気をつけながら頑張りたいと思います。

羽野 美由紀 (療養病棟/看護師)

永年勤続表彰ありがとうございます。
10年前より多忙な日々ですが、人間関係に恵まれ今日を迎えることができ感謝
しております。
これからも健康に気を付け、皆で頑張っていけたらと思います。



＼病院セラピストが教える!／

ラジオ体操

ラジオ体操は約3分の運動で
数百もの骨や筋肉を動かす「最強の体操」です。
手軽に運動をするには最適なラジオ体操で
日々の健康維持に努めましょう!

モデルは交代でスタッフが担当します

1 背伸びの運動

息を吸いながら腕を前から上げ、息を吐きながら腕を横から下ろす。



お腹はへこませて立つ



手は軽く握ってグーにする

手は真っ直ぐ上にあげる
肘はしっかり伸ばす



踵は上げない



腕を交差し、踵を上げて
次の動きの準備

外来担当医師予定表

外来医師予定表については当院ウェブサイトにてご確認ください



表参道 吉田病院

Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター!

vol.87



表参道吉田病院 診療部長
消化器内科
山之内 健伯
やまの うち たけのり

【専門医】

- 日本内科学会認定内科医
- 日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
- 日本消化器病学会専門医
- 日本肝臓学会認定肝臓専門医

見逃していませんか? 脂肪肝のサイン

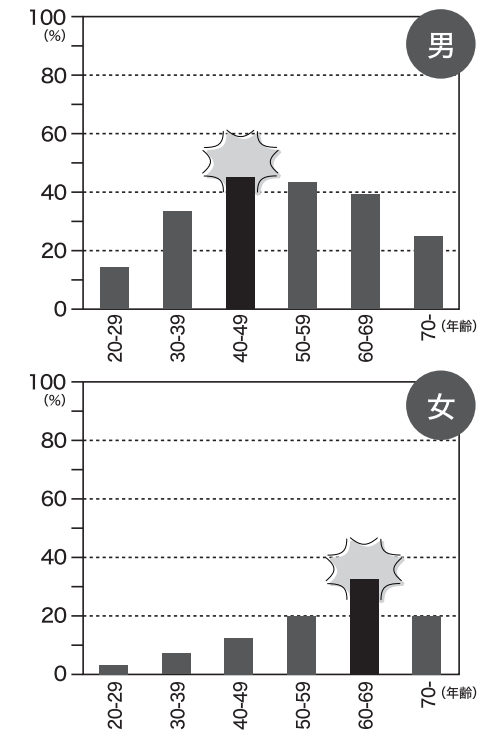
へ放置せず、早めの対応で未来の健康を守りまじょう

健康診断や人間ドックで脂肪肝を指摘されたことはありませんか。脂肪肝は自覚症状に乏しく、「困っていないから大丈夫」と見過ごされがちです。しかし実際には、代謝異常を背景とした重要なサインです。

健康診断や人間ドックで脂肪肝を指摘されたことはありませんか。脂肪肝は自覚症状に乏しく、「困っていないから大丈夫」と見過ごされがちです。しかし実際には、代謝異常を背景とした重要なサインです。

軽度の肝機能異常や画像上の脂肪沈着であっても、早期に評価・対応することで将来的な肝疾患や心血管疾患のリスク低減につながります。健診異常をきっかけに医療機関で精査を受けることが大切です。

図① 性別・年齢別にみたNAFLDの頻度
(J Gastroenterol 2012;47:586-595より引用)



年は生活習慣の変化により患者数が増加し、日本では成人の約20〜30%にみられると推定されています。肥満の方に多いとされますが、やせている方にも発症する「ヤセ型脂肪肝」もあり、体型にかかわらず注意が必要です。女性では閉経後に増加する傾向もみられます。図①)

発症の背景にある インスリン抵抗性

脂肪肝の発症にはインスリン抵抗性が関与します。インスリンの働きが低下すると脂肪組織から脂肪酸の放出が増え、肝臓への流入が増加します。さらに肝臓内での脂肪合成も進み、中性脂肪が蓄積します。これにより酸化ストレスや炎症が生じ、肝細胞障害へとつながります。この状態が持続すると、脂肪肝炎や線維化へ進展し、将来的な重症化のリスクとなります。

脂肪肝からMASLDへ

近年、脂肪肝はMASLD(代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)という概念で捉えられるようになりました。従来のNAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)に代わり、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの代謝異常との関連を重視する考え方が、脂肪肝は単なる肝臓の病気でなく、全身の代謝異常の一部として理解することが重要です。2026年には日本消化器病学会から新たな診療ガイドラインが刊行され、診断や治療の標準化が進められています。

放置によるリスク

脂肪肝の多くは穏やかに経過しますが、一部では炎症や線維化が進行し、肝硬変や肝がんへと至る可能性があります。また動脈硬化の進展により、心筋梗塞や脳卒中といった心血管イベントのリスクも高まります。脂肪肝は全身の健康に関わる疾患であり、早期からの対応が重要です。

診断と評価

診断は血液検査や腹部超音波検査を中心に行われます。特に重要なのが線維化の評価であり、FIB-4 indexや年齢、AST、ALT、血小板数から算出が広く用いられています。必要に応じて血中線維化マーカーや超音波エラストグラフィによる肝硬度測定を追加し、進行例を見逃さないことが大切です。

治療の基本は 生活習慣の改善

治療の中心は生活習慣の見直しです。体重の5%減少でも肝脂肪の改善が認められ、7〜10%の減量で炎症や線維化の改善が期待されます。食事では過剰な糖質や脂質を抑え、特に甘い飲料の摂取を減らすことが重要です。運動は有酸素運動に加え、筋力トレーニングを組み合わせたことで効果が高まります。

必要に応じた薬物療法

MASLDに対する特異的治療薬は限られていますが、糖尿病や脂質異常症などの併存疾患の管理が重要です。患者さん一人ひとりの状態に応じた治療が行われます。図②)



早めの受診と当院の 取り組み

健診で脂肪肝を指摘された場合は、自覚症状の有無にかかわらず早めの受診が必要です。特に肥満や糖尿病を伴う方は進行リスクが高く、専門的な評価が推奨されます。当院は熊本大学病院肝疾患センターを中心とした熊本脂肪肝プロジェクトに協力医療機関として参加し、地域連携のもと早期発見と進行予防に取り組んでいます。

まとめ

脂肪肝は身近な疾患ですが、放置すれば将来の重篤な病気につながる可能性があります。方、多くは早期の段階で適切に対応することで改善が期待できます。健診結果を見逃さず、生活習慣の見直しと適切な医療介入で健康を守りまじょう。

介護保険で何ができるの？

介護保険における地域密着型サービスについて⑥

居宅介護支援事業所 なでしこ
渡邊 あゆみ



今回は「介護保険における地域密着型サービス」シリーズの第6回目として、
「地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護」について説明します。

地域密着型

介護老人福祉施設 入所者生活介護とは？

定員29名以下の小規模な特別養護老人ホームで、施設が所在する市町村に住む
要介護3以上の高齢者に対し、入浴・排泄・食事などの介護や機能訓練、健康管理などを提供するサービスです。住み慣れた地域で継続的な介護を受けながら生活できる点が特徴です。

サービス費用

(自費負担1割の方の1日あたりの基本単価)

サービス費用の設定	利用者負担(1割)〈1日につき〉			
	従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室
要介護①	600円	600円	682円	682円
要介護②	671円	671円	753円	753円
要介護③	745円	745円	828円	828円
要介護④	817円	817円	901円	901円
要介護⑤	887円	887円	971円	971円

※上記とは別に、食費、居住費、理美容代やその他の日常生活費が必要になります。

利用できる方

1. 原則65歳以上であること。あるいは40～64歳で特定疾病による要介護認定を受けている人
2. 要介護度3以上の認定を受けた方（要介護1・2の方でも特例的に入所が認められる場合があります。）
3. 事業所と同一の市町村に住民票があること。



介護保険の事でご不明な点やお困りの際は、
居宅介護支援事業所 なでしこまでご連絡、ご相談ください。

tel **096-343-7458** お気軽に
ご相談ください！

こんにちは！ヘルパーステーションなでしこです

日々の生活でお困り事はありませんか？

ヘルパーステーションなでしこでは、介護保険を通し、
身体介護・生活援助を行なっております。

在宅生活の中「最近一人で行なうのが難しい」という部分の支えとなり、
より良い過ごしが出来たらと思い活動しております。

お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ

医療法人起生会 ヘルパーステーションなでしこ
Tel.096-343-9909 (担当／加納)



なでしこ広場

NADESHIKO INFORMATION

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

健康講演会

1月24日に碩台地域コミュニティセンターで、表参道吉田病院主催第56回健康講演会が開催されました。

「のんびり健康塾～さて元気に歳でもとりますか～」締めとなる第4回は「栄養と運動の関係性について」をテーマに講演が行われました。

まずは、介護保険施設なでしこの高橋久美子管理栄養士の「筋肉増強の栄養戦略」と力強い題目の講演から始まりました。

健康管理の目安には、肥満、痩せすぎでもない高齢者の理想的なBMIが大事で、筋肉を作るための栄養素が効率良く取り込める食事のタイミングについても話がありました。

つい、体重ばかりが気になりますが、自分の理想的な体格を知り日々の運動と食事をバランス良く積み重ねることが大切だと思いました。

つぎは、なでしこリハビリテーション科の津田拓郎理学療法士から「嚥下障害・自宅でできる運動療法」の講演をしていただきました。

栄養を取り込むには食事を飲み込む機能の維持が大事で、嚥下障害は食べる楽しみが減るだけでなく、エネルギー不足や誤嚥性肺炎を起こす原因になります。

嚥下障害の原因や、嚥下機能のセルフチェックの方法、機能低下を起こさないための予防法について話がありました。運動療法では、首の筋肉のほぐし方・呼吸に必要な筋肉の鍛え方・舌の運動・顎の筋肉を鍛える方法を教わりました。TVを見ながら



など隙間時間の運動の積み重ねで、食事を楽しめる期間が長く続くといいたいと思いました。

講演に参加された皆さまと一緒に話を聞き運動をすることで、皆さまの笑顔や活気ある姿を拝見し健康への意識を持つことの大切さを感じました。

元気に歳を重ねていけるよう日々の生活に食事や運動を取り入れ活力ある毎日を送りたいですね。

令和7年度健康講演会「のんびり健康塾～さて元気に歳でもとりますか～」にご参加いただきありがとうございました。

計4回の講演が、今後の皆様の健康につながるお役にたてれば嬉しく思います。
(外来・永津)



皆さん真剣に参加されていますね！



健康講演会開催のお知らせ

2026年度
テーマ

のんびり健康塾

「予防医療～健康な未来をめざして～」

参加無料

シリーズ5回目 どうぞ皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

参道道吉田病院主催 第58回健康講演会

～健康な未来をめざして～

「禁煙外来について」

講師／表参道吉田病院 副院長 田中不二穂

●日時／令和8年 7月4日(土) 14:00～15:00(13:30開場) ●場所／碩台地域コミュニティセンター

※事前申し込み不要、参加費は無料です。※お車でお越しの方は、当院の駐車場をご利用下さい。※実際に運動することがありますので、動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ

●表参道吉田病院
電話／(096)343-6161
(担当／医療連携室 木村)

●介護老人保健施設なでしこ
電話／(096)343-7450
(担当／看介護部 坂本)

入所トピックス

青空を舞った、ブルーインパルス！



令和8年4月11日
熊本地震から10年たちブルーインパルスが熊本の空を展示飛行されました。
なでしこ入所では皆さんと一緒になでしこの室内からと吉田病院の屋上からの見学を行いました。
前日の雨が嘘のように青空の下大きな音と共に飛行機の姿がキラリ。
始めは静かに眺めておられましたが、次第に「あっちから来た!今度はこっち!」とスタッフよりも早くに見つけられ笑顔満開で拍手喝さいの大興奮のお時間でした。
終わってからも数日間「長生きしてみるもんだね〜。」「あれは本当に素晴らしかった。」と話題のネタになっておりました。これからも元気に私たちスタッフも一緒に色々な景色を見ていきたいですね。



(入所・長山)

デイケアトピックス

折り紙で彩る季節の壁飾り

なでしこ通所では、毎月折り紙を使ってその時期に合わせた壁飾りを作っています。
先ずは、職員が作成するにあたっての手順を説明し、それに沿ってご自身でできる方にはご自身で作ってもらい、お手伝いが必要な方は職員がお手伝いするような形をとっています。完成されたものにはそれぞれご利用者の個性あふれた作品が出来上がっています。
出来上がった作品は一旦なでしこ内にて数日間掲示させて頂き、その後ご自宅にお持ち帰りしていただいています。ご利用者から「家に飾ってます」などお話しをお聞きしている次第です。
今後もご利用者自身に手作りの良さを実感して頂き、喜んで頂けることを考えていければと思っています。



(なでしこ通所・藪下)

なでしこガーデン上熊本

節分の行事



大盛り上がりでとても楽しそうですね!

今年も当住宅で開催した節分の豆まきをご紹介します。鬼役の職員に向かって豆の代わりに新聞紙を丸めたボールを投げたり、鬼の金棒で叩いたり、ご入居者の皆さんに鬼を退治していただきました。鬼役の職員も演技が上手で大変盛り上がり、ご入居者の皆さんの沢山の笑顔もあり、楽しい1日となりました!



(なでしこガーデン上熊本・高村)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

介護の知恵袋

高齢者の睡眠について

「若い頃のようにぐっすり眠れない」「夜中に何度も目が覚める」「朝早くに目が覚めて、それから眠れない」……。年齢を重ねるにつれて、このような睡眠に関する悩みを抱える方は少なくありません。実は、睡眠のパターンは加齢とともに変化するのが自然なことです。
しかし、「年のせいだから仕方ない」と諦めてしまうのは早計です。睡眠の質の低下は、日中の眠気や集中力不足だけでなく、転倒や生活習慣病、さらには認知機能の低下といった様々なリスクを高める可能性があります。逆に言えば、睡眠の質を高めることは、健康でいきいきとしたシニアライフを送るための重要な鍵となります。

高齢者の睡眠の4つの特徴

1 睡眠時間が短くなる

「昔は8時間寝ないとダメだったのに、最近は6時間も眠れば目が覚めてしまう」と感じる高齢者は多くいます。実際に、加齢とともに必要とされる総睡眠時間は短くなる傾向があります。若い頃と同じだけの睡眠時間を確保しようと無理に長くベッドにしていると、かえって眠りが浅くなったり、途中で目が覚めたりする原因にもなりかねません。
重要なのは、睡眠時間の長さそのものではなく、**日中の眠気で困っていないかどうか**です。例えば、6時間睡眠でも日中に強い眠気を感じることなく、元気に活動できているのであれば、その人にとっては十分な睡眠がとれていると考えられます。逆に、長時間ベッドにいても熟睡感がなく、日中に眠くて仕方がない場合は、睡眠の質に問題がある可能性があります。

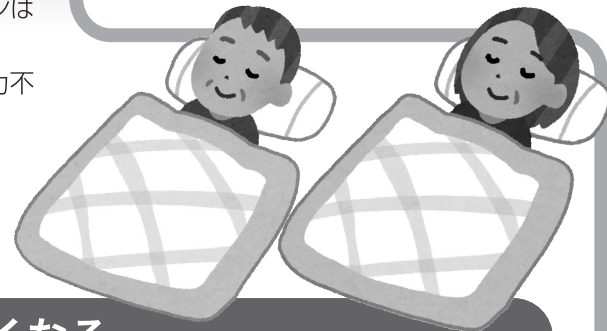
3 夜中に目が覚めやすくなる(中途覚醒)

「夜中に何度もトイレに起きてしまう」「一度目が覚めると、なかなか寝付けられない」といった「中途覚醒」も、高齢者によく見られる睡眠の悩みです。中途覚醒は、前述した「眠りが浅くなる」とことと密接に関連しています。
眠りが浅い状態では、外部からの刺激や身体内部の変化に敏感になります。例えば、若い頃なら気にならなかったような小さな物音や、寝返りを打った際の少しの痛み、あるいは膀胱に尿が溜まった感覚などで、簡単に目が覚めてしまうのです。
特に高齢者で中途覚醒の大きな原因となるのが**夜間頻尿**です。加齢により、夜間に尿量を濃縮して減らす働きを持つ「抗利尿ホルモン」の分泌が低下します。また、男性では前立腺肥大、女性では過活動膀胱など、泌尿器系の問題も増えるため、夜間にトイレに行きたくする回数が増加します。そして、一度トイレに起きると、覚醒レベルが上がってしまい、再入眠が困難になるケースが少なくありません。

＜より良い睡眠のために＞

1	睡眠時間	●加齢とともに睡眠時間は短縮するが、床上時間は逆に長くなる ●床上での覚醒時間が長いことは不眠症状が強まる要因になる ●8時間睡眠を目指さず、5~6時間程度の睡眠時間でも良しとする
2	就床時刻	●就床時刻が早すぎると入眠困難が生じ、中途覚醒も増加する。 眠気が十分に強まるまでは就床しない(させない)
3	昼寝と入浴	●昼寝は少なめに(午後の早い時間まで) ●夕方以降の入浴・半身浴(就寝2〜3時間前)は睡眠促進効果がある
4	生活環境	●日光を浴びる。家庭照明だけでは体内時計は十分に調整されない ●就寝環境を整える(室温や湿度による中途覚醒も多い)
5	嗜好品	●夕方以降はアルコール、カフェイン、ニコチンを控える
6	合併疾患	●疼痛、掻痒、頻尿などへの対処(夕方以降は水分を控える)

介護老人保健施設
なでしこ
NADESHIKO
NEWS



2 眠りが浅くなる

私たちの睡眠は、主に「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2つの状態が約90分の周期で繰り返されています。レム睡眠は身体は休んでいますが脳は活動している状態で、夢を見るのはこの時です。一方、ノンレム睡眠は脳も身体も休んでいる状態で、特にその中でも深い段階である「徐波睡眠」は、成長ホルモンの分泌や心身の疲労回復に重要な役割を果たしています。
加齢とともに、この最も深い眠りである徐波睡眠が大幅に減少します。20代の頃と比較すると、高齢者では徐波睡眠がほとんど見られなくなるケースも少なくありません。その結果、睡眠による休息感や熟睡感が得られにくくなり、**たくさん寝たはずなのに、なんだか疲れが取れない**といった感覚につながるのです。
また、眠りが浅くなることで、些細な物音や光、身体の違和感など、わずかな刺激でも目が覚めやすくなります。これが次に解説する「中途覚醒」の増加にも関連してきます。

4 朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)

本人が望むよりもずっと早い時間、例えば午前3時や4時といった未明に目が覚めてしまい、その後ももう一度眠ろうとしても眠れない。このような「早朝覚醒」も、高齢期によく見られる睡眠パターンの変化です。
この主な原因は、体内時計(概日リズム)の加齢による変化にあります。私たちの身体には、約24時間周期で睡眠や覚醒、体温、ホルモン分泌などを調節する体内時計が備わっています。このリズムをコントロールしているのが、脳から分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」です。
通常、メラトニンは夜になると分泌量が増えて眠りを促し、朝になると光を浴びることで分泌が抑制され、目が覚めます。しかし、高齢者ではこのメラトニンが分泌されるタイミングが全体的に前倒しになる傾向があります。これを「**睡眠相の前進**」と呼びます。

上記を心掛け、睡眠の環境を整えることも大切です。具体例として、寝る2、3時間前に入浴して体を温める、夕方以降はアルコールやカフェインを控える、温度や湿度など寝室の環境を整えるなどの対応が挙げられます。本人が意欲的にこのような睡眠衛生に取り組んでいくことは、睡眠への満足度を高める助けになります。
夜間の睡眠の問題は、翌日にも影響を及ぼします。日中にだるさを感じる場合は、家事やストレッチなど、息が上がらない程度に体を動かすとよいでしょう。固まった筋肉をほぐすだけでも、だるさは軽減されることがあります。だるいからとずっと横になっていると、体が固くなり、筋肉量も低下、ますますだるくなるという悪循環をうみかねません。ご注意ください。

(デイケア・岩永)