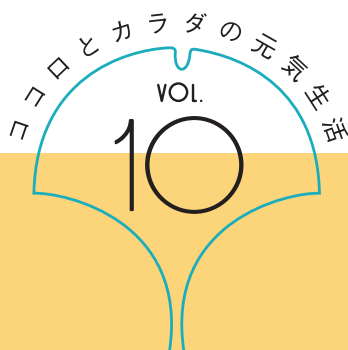


COCO R



2017年11月 発行第10号

自分にとってベストな睡眠が
心と体を健康にする

巻頭特集



コミックエッセイ
おばあちゃん
とわたし

4

巻頭特集

自分にとってベストな睡眠が心と体を健康にする
—「テラーメイド睡眠」のすすめ—

スリープ&ストレスクリニック院長 林田健一

執筆者紹介

—

おばあちゃんとわたし

—

松島むう(まつとり むう)

1977年滋賀県生まれ。

イラストエッセイスト。元精神科看護師。

旅、看護、保育系の雑誌、書籍で活躍中。

新刊『日本でてくてく ゲストハウスめぐり』

(ダイヤモンド・ビッグ社)、

『あちこち 島ごはん』(芳文社)

はじめ、著書多数。

<http://muu-m.com/>

認知症に向き合う生き方

—

斯波道子(しば みちこ)

建築士、エッセイスト。

夫の母親を11年自宅で介護した経験から

『おばあちゃんがボケちゃった』(ハート出版)

を執筆。地域新聞、江古田新聴に

「責めない・叱らない・諭さない」を連載。

小川陽子と、介護家族のしゃべり場

「ちいさなカフェ・明日葉」を共催。

小川陽子(おがわ ようこ)

ノンフィクション作家。父親を介護、

看取った経験から

『親の認知症が心配になったら読む本』

(実務教育出版)を執筆。

その他「お母さん笑顔をありがとう」

(偕成社)など、著書多数。

高齢者住宅新聞『エルダリープレス』に

「ひとは誰でもドラマティック」を連載。

「今・ここ」から始める、マインドフルネス入門

—

小西喜朗(こにし よしろう)

ウェルリンク株式会社顧問、

産業カウンセラー。

ウェルリンク株式会社取締役等を経て現職。

日本マインドフルライフ協会理事、

日本マインドフルネス学会理事等を歴任。

マインドフルネス関連セミナーを

200回以上開催している。

表紙作品(原寸大)

—

title:

No.164 「満月案内通り」

comment:

満月の日だけ通れる道。

この日だけは街灯も足元を照らしてくれる。

profile:

渡邊のり子(わたなべ のりこ)

筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域 卒業。

在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、

雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、

小物を配置・再構成することによって、

箱の中にある「場」を表現している。

現在は劇団「百景社」で舞台美術を

務める傍ら、制作を行っている。

12

連載

Well Linkの職場から わたしの仕事・わたしの思い 2
お客様の求めに耳を傾ける

営業部 第一営業グループ グループ長 産業カウンセラー 飛田めぐみ

15

連載

おばあちゃんとわたし

第10回 つけもん

松島むう

22

連載

認知症に向き合う生き方

第10回 徘徊防止グッズと地域の助け いない! どこにもいない!

斯波道子・小川陽子

26

連載

「今・ここ」から始める、マインドフルネス入門

第10回 コーピング・スキルにマインドフルネスを活かす

小西喜朗

38

連載

ココロを楽にする哲学 読んで考えるサプリ

2. ストレスとは何か? —ストレスをためないために—

小川仁志



自分にとって ベストな睡眠が 心と体を健康にする —「テラーメイド睡眠」のすすめ— スリープ&ストレスクリニック院長 林田健一

低下している現代人の睡眠優先順位

バブル崩壊以降、終身雇用、年功序列制度から成果主義の導入が加速し、日本のビジネスマンは以前にも増して忙しくなりました。また、社会の二四時間化を支えるソフトウェア、高齢化に伴う介護職従事者など、職業柄、一定の生活のリズ

ムを保つことが困難な人も増え、何かと忙しい生活を送る現代人にとって、睡眠の優先順位は低下する傾向にあります。

その一方、日々の忙しさを癒すために、趣味を楽しむ人たちがいますが、その時間を捻出するためにさらに睡眠時間を削るなど、「眠い」「眠りたい」が口癖になっている人は増えるばかりです。しかし、動物にとって「眠る」という行為は、

必要不可欠なもの。われわれ人間も動物なので、から、上手な睡眠をとれるかどうかは、心と体の健康を維持するうえで、無視できない重要な要素なのです。

健康をそこなえば、気力を充実させて仕事に取り組むことも、趣味を楽しむこともできなくなります。これでは元も子もありません。まず、「睡眠は健康の基である」という意識をぜひ持つていただきたいと思います。

切り離せない睡眠障害とメンタルの問題

以前は、睡眠に関わる病気というと、不眠症と考えるのが一般的で、精神科医が不眠症の患者の治療を行うという時代が長く続きました。

しかし、最近になって、「昼間起きていられない（中枢性過眠症群）」「昼夜が逆転してしまった（概日リズム睡眠障害）」「睡眠中にひどいびきを

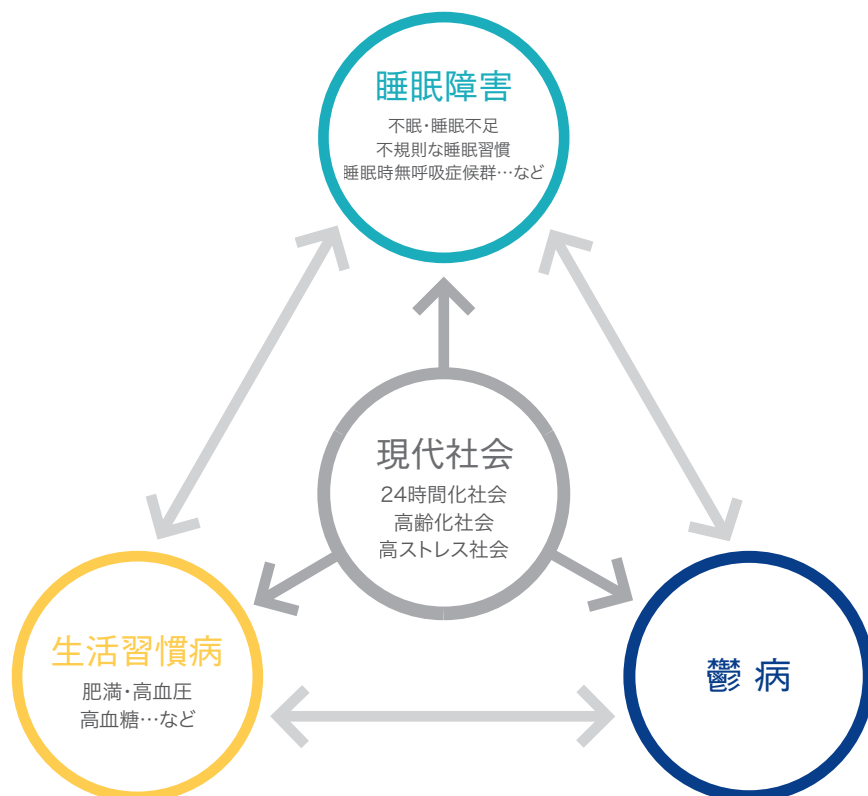
かいたり、呼吸が止まってしまう（睡眠時無呼吸症候群）」「足がムズムズして眠れない（むずむず脚症候群）」などといった、不眠症以外の睡眠障害が多くあることが広く知られるようになりました。

それと同時に、肥満（睡眠が不足すると食欲が増す）・高血圧・高血糖などの生活習慣病と睡眠不足との関連性が報告されたり、自殺を招きかねない鬱病など、現代社会の象徴的な病気とも深くかかわっていることが明らかになってきました。私のクリニックでは、睡眠外来と心療内科、精神科を一つにした治療を行っています。現代人が抱える睡眠障害を正しく診断し治療するには、睡眠の問題だけではなく、メンタルの問題からのアプローチが不可欠なのです。

睡眠をテラーメイドする

ところで、人に与えられた時間は一日二四時間。

現代社会と睡眠・心・体の関係



続きはこちらからダウンロード

<https://www.welllink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク 株式会社

こころ
COCORO

Vol. 10

ココロとカラダの元気生活

2017年10月31日発行

デザイン

杉山健太郎

制作

株式会社 方丈社

東京都千代田区神田神保町 1-32 星野ビル 2F

TEL: 03-3518-2272 FAX: 03-3518-2273

URL: <http://hojoshia.co.jp>

発行

ウェルリンク株式会社

東京都文京区湯島 1-5-28 ナーベルお茶の水 2F

TEL: 03-5842-6081 FAX: 03-5842-6127

URL: <http://www.welllink.co.jp/>

* 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。