

## TOPICS

- ・ 眠りと体温
- ・ 動脈硬化症を知っていますか？
- ・ グラッシュビスタ始めました

この広報誌は、田園調布中央病院と患者さまが一体となって、病気やけがと闘うために少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同が心をこめて皆さまへお送りする情報誌です。

## 診療科目

**内科**（一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器）

**外科**（一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科）

**整形外科**（一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症）

**眼科**（一般・白内障・網膜剥離・緑内障）

泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来・乳腺外科

形成外科・脳神経外科

予防接種（肺炎球菌・インフルエンザ・MR・麻疹・風疹・

破傷風・おたふく風邪・肝炎）※対象 15 歳以上

ウエルネス外来（要予約）※自由診療

## 受付時間

【午前】8:00～12:00 【午後】8:00～16:30

診療開始

【午前】9:00～ 【午後】14:00～

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合がございます。

詳細につきましてはお電話、受付までお問い合わせ下さい。

## 面会時間

11:00～20:00（面会時間は他の患者さまにご迷惑のかからないようお守り下さい。）

医療法人社団七仁会田園調布中央病院

〒145-0071

東京都大田区田園調布 2-43-1

TEL:03(3721)7121

田園調布中央病院ホームページ

<http://denenchofu-hp.jp/>

発行:田園調布中央病院 広報委員会

## 病院理念

支える医療を実践する

## 基本方針

- ・ 救急・急性期医療に全力で取り組む事で、命を支えます。
- ・ 地域の方々と共に地域医療へ貢献する事で、地域を支えます
- ・ 疾病の早期発見・予防に努める事で、健康を支えます

## 患者様の権利

当院では患者様の

1. 良質で公平な医療を受ける権利
2. 医師による説明を受ける権利
3. 医療を選択し自己決定する権利
4. プライバシーを尊重される権利
5. 事故情報の開示を求める権利
6. 個人情報を守る権利

患者様の権利を尊重し安全で良質な医療の提供を行うために患者様のご協力をお願いいたします。



睡眠には、深さの段階のほかにも質の違いもあります。これは、レム（REM）睡眠とノンレム（non REM）睡眠とよばれています。レム睡眠とは、Rapid Eye Movement（急速眼球運動）の頭文字をとったもので、文字通り眼球が激しく動いている眠りをいい、眠りが浅い状態です。人は眠っている間に何回かこのレム睡眠を経験しています。ノンレム睡眠は、レム睡眠ではない睡眠を指します。

レム睡眠は、「脳が活性化するための眠り」と言われ、この間に記憶を整理して学習した情報を定着させたり、不要な情報を消したりしていると考えられています。

一方ノンレム睡眠は、「脳を沈静化するための眠り」と言われ、脳の活性は低下しています。このとき、子供では体の成長、大人では体の組織の修復が行われていると考えられています。脳は寝ている間にも働き続けて、翌日の体のための準備をしてくれるのです。

人の睡眠は 90 分単位で変わります。まず、段階 1 のごく浅い眠りから始まりノンレム睡眠を経てだんだん深くなり、また浅くなって再び段階 1 になるころレム睡眠という睡眠に入ります。通常眠りに入ってから数時間はこの深い睡眠を含んだ変化を 2・3 回繰り返しますが、やがて深い睡眠は現れなくなり段階 1 と 2 の睡眠を繰り返すようになります。

赤ちゃんは眠くなると手が温かくなりますね。これは眠りに入るための体の準備なのです。一般的にかぜで熱が出たときなどに測る体温は、体の表面の温度です。体の内部の体温は、深部体温と呼ばれ、覚醒度と密接に関係しています。深部体温は、日中は高く、夜は低いという 1 日周期の生体リズムを持っています。つまり、深部体温が下がり始めると眠くなり、明け方に上がり始めると目が覚めやすくなる、ということです。赤ちゃんの手が温かくなるのは、体の表面が温まることで熱が放散されやすくなり、深部体温を低下させると考えられています。赤ちゃんほどではありませんが、大人でも、寝る前は体の表面の温度は上がります。深部体温が下がりきらないと、深い眠りやレム睡眠が減少し、夜中に起きてしまうこと（中途覚醒）が増えます。そのため 40℃前後のぬるめのお風呂や軽い運動などで、体の表面の血行を良くし深部体温を低下させることが良い睡眠につながるのです。

ところで普通の睡眠と、全身麻酔による眠り（意識消失）は違うのでしょうか？脳波の解析によると、全身麻酔薬を投与すると急速に睡眠段階 4 になることが解っており、これはノンレム睡眠に相当すると言われています。また体温も体の表面が温まり熱が放散されやすくなり、深部体温が低下していきます。しかし全身麻酔中は睡眠段階が変化することはありません。

では麻酔から覚めるときはどうでしょう。朝目が覚めるときのように、徐々に体温が上昇して覚醒の準備が整っているわけではありません。全身麻酔薬を中止するとおおよそ 5～10 分で麻酔から覚めます。このとき体の表面から熱が逃げている深部体温が低下したままだと、麻酔から覚めた後に体がガタガタ震えて体温を上げようとしてしまいます。このようなことがないよう、手術中には温風式加温器を使用して低体温の防止に勤めております。

睡眠の種類と体的変化

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眼球の動き	速い	入眠時に遅い運動が見られる
筋肉の緊張	著しく低下	中程度の低下 徐派睡眠では著しく低下
心拍数	乱れる、速くなることも多い	遅い
呼吸	乱れる、速くなることも多い	遅い
血圧	乱れる、上昇することも多い	低下
胃酸分泌量	増加	減少
発汗	なし	あり
大脳	活性化	鎮静



睡眠段階と眠りの程度

睡眠段階	眠りの程度
段階 1	まどろむような浅い眠り
段階 2	軽い寝息をたてる程度の眠り
段階 3	名前を呼んでも目覚めないほどの深い眠り。
段階 4	よほど強い刺激でないと起きない。 δ（デルタ）波といわれる脳波が出現し、 波の割合が少ないのが段階 3、 半分以上になった状態を段階 4 という



## ♥動脈硬化症とは？

私は大丈夫とっていませんか？



動脈硬化症とは、文字どおり『動脈がかたくなる』ことです。体のすみすみまで酸素や栄養を運ぶ重要な役割を果たしているのが動脈がかたくなると、その特性であるしなやかさが失われる為、血液をうまく送りだせず、心臓に負担をかけてしまいます。また、動脈がかたくなると血管の内側がもろくなって、粥腫(じゅくしゅ)ができ血管の中が狭くなったり、詰まったり、粥腫がはがれて血液をたどる細い血管を詰まらせたりします。ちょうど古い水道管が汚れて詰まったり、さびてはがれるのと同じ状態です。

## ♥危険因子は？

動脈硬化を起こしたり、進めたりする原因を危険因子と呼びます。脂質異常症(高脂血症)、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、運動不足、ストレス遺伝などが上げられます。

最近ストレス  
多いしなあ



## ♥動脈硬化の検査は？

自覚症状が無いことから、『沈黙の殺人者』と呼ばれる動脈硬化症ですが当院には、簡単に発見できる検査があります。それが、PWV・ABI検査(図1)です。この検査は、あお向けに寝た状態で両腕、両足首の血圧と脈波を測定します。検査時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚で出来る簡単な検査です。この検査により血管のしなやかさ、つまり動脈の硬さが分かります。動脈硬化は全身病で、色々なところにおこるものですが、足の動脈硬化が起きている人の7割は、脳や心臓でも動脈硬化が起きていると言われています。動脈硬化がどの程度進行しているのか頭や、心臓の場合なかなか外からでは分かりません。しかし、足の動脈硬化の場合は、足の血圧を測ることで簡単に進行の程度を知る事が出来ます。また、より詳しく調べる検査に、下肢動脈エコー、頸動脈エコーなど超音波検査があり、血管がどの程度細くなっているのかが分かります。

【図1】PWV・ABI検査

動脈の硬さや詰まりを  
検査します。



動脈硬化が気になる方、つま先が冷たい、しびれる方は是非一度、検査してみてもいいでしょうか。

# グラッシュビスタ始めました



人工ではない、自分のまつ毛が太く、長く、濃く！  
日本で初めて厚生労働省に認められた睫毛（しょうもう）貧毛症治療薬です。

## グラッシュビスタとは？

- この薬は、上まつ毛の根元に塗り、長さ、太さ、濃さを改善する外用薬です。(図1)  
\*ただし発毛可能な毛包が存在しない場合には本来の効果が得られないことがあります。
- この薬は、睫毛貧毛症の患者に処方されます。  
\*睫毛貧毛症とは、まつ毛が不十分であったり、もの足りなかつたりすることです。

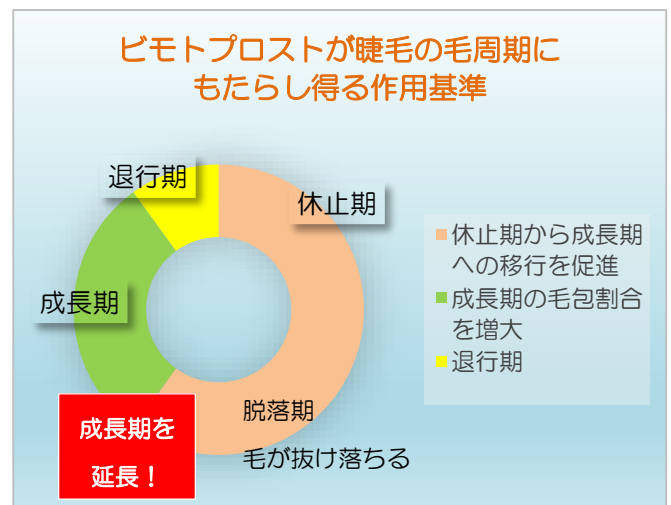
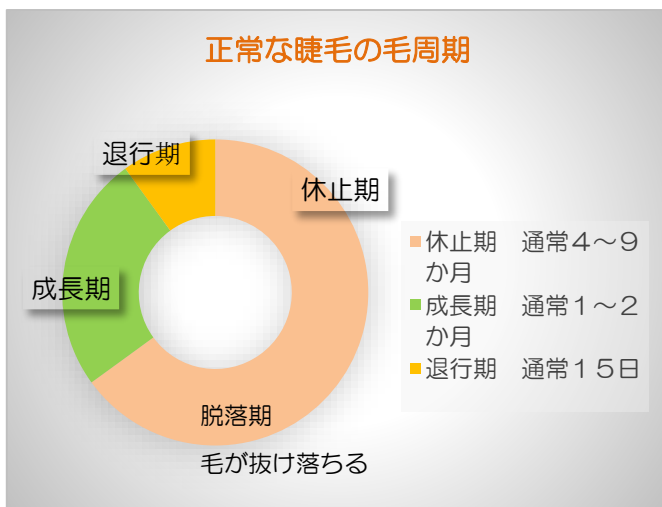


《専用ブラシ140本添付》



(図1)  
効果が認められた代表例

まつ毛の毛包に作用し、毛周期における成長期を延長することにより、まつ毛の成長を促進させると考えられています。



グラッシュビスタは保険適用外となります。  
購入方法など、詳しい内容等のお問い合わせは  
当院受付または、お電話にてお問い合わせください。

フリーダイヤル 0120-025-033  
月～金曜（午前9時～午後4時30分）  
土曜（午前9時～12時）