平成 29 年 9 月 1 日

「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」
第 11 回（通算第 90 回）定例会　会議録

◆日　時：平成 29 年 8 月 22 日（火）　PM7：00～8：45
◆場　所：田辺市民総合センター　1Ｆ　機能訓練室
◆出席者：　23　名

別紙のとおり

１.「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」定例会について

【19：05～20：45】

19：05～　　開会　　初山先生

19：05～19：10　　研修案内

19：10～20：00　　研修
「よい眠りとは」　～生活習慣を見直してみませんか～
講師：田辺市役所　健康増進課
保健師　　谷本あけみ氏　渕田早苗氏

20：00～20：30　　意見交換（グループワーク）

20：30～20：45　　発表とまとめ

20：45　　閉　会

【良い眠りとは】

・良い眠りとは？
　夜中はぐっすり眠れる
　昼間、眠くなることがない
　スッキリ気持ちよく目覚める
　床についてから 15 分以内に眠れる
　前日の疲れが目覚めた後まで残っていない
・眠りについて
　睡眠周期は約 80～100 分
　高齢になると、睡眠は浅くなり、中途覚醒が多くなる
　睡眠時間８時間にこだわらないで
　約７時間の睡眠時間が死亡危険率が低い
　午前 3 時ごろが眠気が強く、最も危険な時間
　生活習慣の基本は①早起き、②朝ご飯、③早寝

・良い眠りのための生活習慣とは
①毎朝（平日・休日）ほぼ決まった時間に起床する（２時間以上ずれない）
→人は起きてから 14～16 時間後に眠くなります
②毎日規則正しく食事をする
→朝食にたんぱく質を食べると、様々なホルモンが分泌されます
③朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる
→朝の光が目に入るとその刺激が脳に伝わり、目が覚めます
④ひるねは午後３時までに 20～30 分程度
→長い昼寝はぼんやりの原因にとなり、夜の睡眠を悪くします
⑤適度な運動をする
→夜遅い時間の運動は体温が上昇し、眠気がなくなってしまいます
⑥就寝２時間前までに夕食をすます
→寝る前に食べると、胃腸が活発に働くため眠れなくなります
⑦寝る前のテレビの視聴やパソコン、携帯電話等の使用はさける
⑧寝床に入る１時間前には部屋の明かりを少し落とす
⑨寝る目的での飲酒はさける
⑩タバコは吸わない
⑪夜のカフェインの飲用を控える
⑫温めのお湯で入浴する
→血液循環がよくなる。
⑬悩み事は抱え込まず、誰かに相談する
⑭眠れないときは受診し、睡眠薬をうまく使う

【意見交換】

●良い睡眠のために

・起床時に太陽の光を浴びることについて、全盲のひとにも有効か。
・本人の視力にもよるが、光の刺激が有効にはたらくということ。生活サイクルを整えることも大切
・統合失調症の人と睡眠
・睡眠時間は一律ではなく、その人それぞれの時間がある
・不眠のタイプにもよるが、“眠れない”という相談は内科医か？
・入院中に不眠になる傾向があるが、就寝時間の問題もある
・排尿障害と不眠にも関連がある
・ストレスと睡眠の関係。眠れないことのストレス。ストレスがあることで不眠に。
・夜勤が続くと、食事をたべてしまう。リズムが狂う
・生活サイクルを整える健康法
・規則正しい生活がやはり大切
・高齢者の睡眠状況の確認は難しい
・個人にとっての必要な睡眠時間がどのくらいなのかわかるといい

⇒自分にとっての“よい睡眠”を知る
メリハリのある生活を！

【次回の定例会】

→以下の日程で実施する。

日時：平成 29 年 9 月 19 日（火）　午後７時～
場所：田辺市民総センター　1F　機能訓練室
内容：未定