



睡眠・めまい・肺炎 ようやく呼べた!! レジェンド研究者SP

2019年10月23日放送



今回の番組について

72分の「健康スペシャル」。睡眠・めまい・肺炎の超お得な3本立て。

- 夜何度も目が覚めて、睡眠の満足度が低いあなたへ朗報！なんと最初の90分を深く眠ることができれば、睡眠の質をグッと上げることが可能！？アメリカ・スタンフォード大学の研究者が自ら実践する快眠ワザを大公開！
- 親子2代でめまい治療に挑み続けてきた医師が登場！今年6月に論文発表されたばかり、長引くめまいの新対策は、寝るときの姿勢を変えるだけ。27年間悩み続けた患者さんのめまいも劇的改善！
- 年間およそ3万5千人が亡くなる「誤えん性肺炎」。口周りの衰えがちな筋肉を鍛えることが、肺炎予防に効果大。口を開けるだけの超簡単トレーニングのコツを大公開！

ずっとお呼びしたかった3人のレジェンド研究者がスタジオ初登場！最新情報や感動秘話を伺いました。



今回のお役立ち情報

睡眠の新常識！忙しい人こそ最初の90分深く寝る

睡眠のレジェンド研究者としてお呼びしたのはスタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治さん。30年以上海外で活躍する、世界的な睡眠研究者です。

いま西野さんが危惧しているのが、日本人の睡眠時間が諸外国と比べて短いこと。健康を維持し仕事の効率性を高めるためには、できるだけ睡眠時間を長く

してほしいと訴えています。ただ、実際には、仕事や子育てでどうしても睡眠時間が短めにならざるをえない人がいるのも事実。そこで西野さんが広く講演などで伝えているのが「最初の90分深く眠ること」の大切さ。睡眠時間のうち、特に最初の90分を深く眠ることができれば、体調を整える成長ホルモンの分泌が促されることなどがわかっています。

今回、日頃から質のよい睡眠をとるように心がけている西野さんの睡眠を計測させてもらおうと、睡眠中に何度か目が覚めていましたが、最初の90分は深い睡眠がとれていました。西野さんによると、通常年を重ねるとどうしても睡眠の途中で目が覚めやすくなりますが、またすぐに入眠できるようであれば、必要以上に気にしない方がよいとのこと。

レジェンド直伝！最初の90分深く眠るコツ

最初の90分を深く眠るためのポイントは「眠気がきたタイミングで寝ること」。西野さんによると、昼夜のメリハリを意識して一日を過ごせば、自分の寝たいタイミングにちょうど眠気がきやすくなるとのこと。世界中の研究をもとに、実際に西野さんご自身が実践する方法をご紹介します。

- 朝食は決まった時間に。よくかんで食べる
- 朝 日光を浴びる
- 脳も体も午前中に積極的に動かし、夜になるにつれて落ち着かせる
- 寝る前は部屋を薄暗くし、リラックスして眠気を待つ

眠気をつくる！お風呂ワザ

西野さんが忙しい方にオススメするのが「寝る1時間半前のお風呂」。入浴すると、体の内部の温度”深部体温”が一旦上昇します。すると体は手足などの血管を拡張して、その熱を外に逃がそうとし、およそ1時間半後には深部体温は元の温度よりもかなり下がった状態になります。この深部体温が下がったときこそ、眠気がおきやすくなり、最初の90分が深い眠りになりやすいと考えられているのです。

睡眠の質を良くする入浴のポイント

- 入浴は寝る **1時間半前**
- 40℃のお湯に **15分**が目安
- 寝る直前に入浴するときは **シャワー**ですます

衰えると肺炎になりやすくなる意外な筋肉

年間3万5千人が亡くなる誤えん性肺炎。加齢や病気などによって、ものを飲

み込む力（えん下機能）が衰えてしまうことが主な原因です。今回、ガッテン！が研究者とともに「のど自慢」の会場で195人を調べてみたところ、健康な人でも、40～50代から飲み込み力が衰えているケースもあることが分かりました。

東京医科歯科大学大学院の准教授、戸原玄（はるか）さんは、えん下能力を改善させるリハビリのスペシャリスト。注目しているのが「舌骨上筋群」と呼ばれる筋肉です。舌骨上筋群は、私たちが口を開けたり、ものを飲み込んだりするときに働きます。戸原さんは、「思いっきり口を開ける」ことで舌骨上筋群を鍛えれば、飲み込みの力も改善できるのではないかと考えて、20年以上にわたって研究を進めてきました。

1回10秒！口開けトレーニング

【対象】

- 食べ物が飲み込みづらくなった、食事中にむせるようになったなどの悩みのある方

【やり方】

- 1日5回、10秒間「思いっきり」口を開ける
- 目標は1か月続けること（2週間程度で効果が現れる人もいるとのことです）

※5回のトレーニングは、連続で行っても、間をあけても構いません。

※口を開けることで、強い痛みが出た場合は速やかにやめてください。

番組では、脳卒中の後遺症で胃ろう（胃にチューブを通し食べ物や水分を送り込む措置）が必要になった人が、戸原さんの指導とトレーニングにより、口からの食事を再開できるようになったケースを紹介しました。以前は一度胃ろうになると中断は難しいともいわれていましたが、医療者がご本人の状態を適切に評価し指導することで、口からの食事が可能になるケースが増えてきています。

どのような医療を受けることが可能かを詳しく知りたい方は、下記のサイトに摂食嚥（えん）下の治療を行っている医療機関がまとめられていますので参考にしてみてください。

摂食嚥下関連医療資源マップ <http://www.swallowing.link/>

27年悩んだめまいが改善 原因のひとつは耳石。

人生で4人に1度は経験すると言われている「めまい」。身近な症状ですが、

病院に行っても原因がわからない人が1割ほどいるといいます。

奈良県立医科大学附属病院めまいセンターのセンター長、北原紀（ただし）さんは今年6月、こうした原因不明のめまいにも効果が見込める対策を発表しました。それは、「上半身を起こして寝る」こと。

北原さんが注目したのは、耳の奥、内耳の中にある「耳石」という石のような組織。この耳石がはがれ、バランス感覚を司る三半規管に入ると、めまいが起きます。北原さんは、原因不明のめまいの場合、この耳石が日常的に少量ずつはがれ、寝ているときに三半規管に入っているのではないかと考えました。

長年めまいに悩む人たち90人ほどに協力してもらい、「頭を上げて寝る人」と「そうしない人」で比較したところ、頭を上げて寝る人はめまいの症状が有意に改善することが分かりました。

北原さんによれば、長引くめまいに悩み、病院で検査を受けても原因がわからないめまいに悩む人の場合、頭を上げて寝ることでおよそ8割になんらかの効果が見込めるとのことです。



長引く原因不明のめまいに 頭上げ対策

【対象】

- 病院で原因がわからなかった方。もしくは治療していても改善しない方
- 1か月以上症状に悩んでいる方

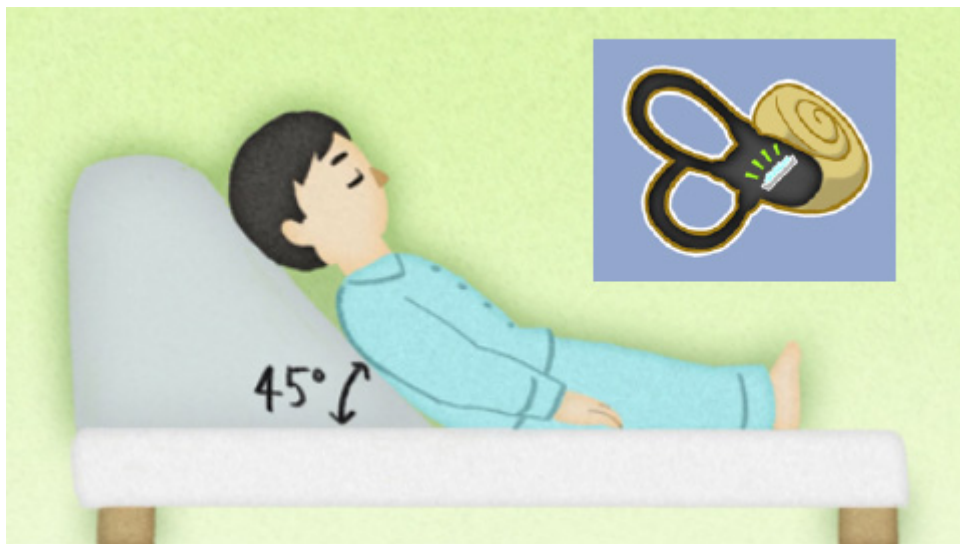
【やり方】

- ベッドの片側に毛布などを積み重ね、上体を起こすようにして寝る

※ポイントは毎日少しずつ高くしていくこと。急に上げると睡眠の質が下がったり痛みが出たりする可能性があります。

※目標は45度まで上げることですが、通常より少し頭を上げるだけでも効果は期待できるとのことです。

※対策を始めて1か月たっても症状が改善しなかった場合は、別の原因の可能性もあります。無理せず試してみてください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。