

## 春眠暁を覚えず っていう諺

2024年5号

その由来は、中国の孟浩然(もうこうねん)という詩人の『春暁(しゅんぎょう)』という題名の漢詩の冒頭部分です

その漢詩の原文は、「春眠不覚暁 処処聞啼鳥 夜来風雨声 花落知多少」ということご存じでしたか？意味は、春の眠りは気持ちよく、夜明けが来たことも気づかなかった。鳥のさえずりがあちこちから聞こえてくる。昨日の夜中は激しい雨風が聞こえていたが、花も多少落ちてしまったことだろう、という詩です。

### 折角の季節の良い春、こんな気分で睡眠を味わってみませんか！

春は一日の寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。睡眠に関する不調を訴える患者さんもこのところ多く来院されています。毎日を健やかに、穏やかに過ごすためには、やはり「春眠暁を覚えず・・・」ではありませんが、そんな睡眠の質を高めたいですね。

十分な睡眠がとれませんかと疲労感をもたらしたり、判断力も鈍らせ、情緒不安定になったりと、生活習慣病の悪化にもつながるだけに睡眠は大切です。

厚生労働省では睡眠の質の評価指標のチェックリストを示していますから、一度ネットで「厚生労働省 質の良い睡眠の評価指標」と入力検索して自己チェックしてみてください。

### 睡眠の質を高めるメリット

一つには、体内のホルモンバランスが保たれやすくなります。このバランスが保たれることによって生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。

二つには、日中の状態が良くなって、活動的に過ごせます。体の動きが良くなり血色と肌の調子が良くなる効果があり、印象がアップしてアクティブな気持ちになります。

三つ目には、なんととっても頭がすっきり！事故やケガが避けやすくなります。運転中の居眠り事故、身近なところでのつまずきや転倒なども予防してケガの抑制につながります。

### 快眠へ導く生活習慣は

光で体内時計を整えることです。朝起きたらまずカーテンを開けて光を浴び、体内時計を整えること。そして、朝食を必ず摂り脳のエネルギーを補給することです。脳はブドウ糖をエネルギー源としていますから、朝食で夜中に使われたブドウ糖を補給するのです。そして、難しいかもわかりませんが、短時間の昼寝、適度な運動、この組み合わせで質の良い睡眠を確保してください。



当クリニック  
林祐司院長

ぐっすり眠れたかどうか自己判断するには、毎日できる簡単なことですが、目が覚めたら布団の中でも良いですから脈拍数を計ることです。手首に指を当て約1分間で脈の数を数えます。脈拍数は通常成人の場合で安静時では60～100回です。ぐっすり眠れた場合には普段より脈拍数が少なくなります。最近ではアップルウォッチ、スマホなどで睡眠中の脈拍数を図るアプリもあるようですからそれを活用するのも良いでしょう。睡眠障害、うつ病、躁うつ病、パニック障害、強迫性障害、統合失調症など、二次障害をもたらすこともありますから、ご心配の方は遠慮なく相談来院されてください。お待ちしております。

# 活性酸素と酸化ストレス

皆さんの周りには常に空気が存在していますね。そのお陰で生活ができています。なんと大気中には、約20%の酸素が含まれていて、全ての生物はこの酸素を利用して生命活動を維持しているのです。その酸素は、外部からの様々な刺激を受け、反応性の高い活性酸素に変化します。

理事長  
林 衆治先生

活性酸素は、細胞伝達物質や**免疫機能**として働く一方で、過剰な産生は細胞を壊し、がんや心血管疾患、生活習慣病など様々な疾患をもたらす要因となります。そのため生体内には、活性酸素の傷害から生体を防御する**抗酸化防御機構**が備わっているのですが、活性酸素の産生が**抗酸化防御機構**を上回った状態を**酸化ストレス**といいます。

## 活性酸素とは

私たちが生命活動を営む上で酸素の利用は必須となっています。**活性酸素**とは、呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部が、通常よりも活性化された状態になることをいいます。ヒトを含めた哺乳類では、取り込んだ酸素の数%が活性酸素に変化すると考えられています。活性酸素は、体内の代謝過程において様々な成分と反応し、**過剰になると細胞傷害**をもたらすのです。

しかし、白血球から産生される活性酸素(スーパーオキシド・過酸化水素など)は、**体内の免疫機能や感染防御**の重要な役割を担っていますから、単純に活性酸素を消去すれば良いという安易な考え方は禁物です。

## 抗酸化能力とは

活性酸素が、生体内で常に産生されるにも関わらず、我々が体内の正常な状態を維持できるのは活性酸素から自己を防御する**抗酸化防御機構**が備わっているからです。抗酸化防御機構は、活性酸素の産生を抑制したり、活性酸素で生じたダメージの修復・再生を促す働きを持っています。

生体が持つ抗酸化防御機構には、内因性の抗酸化酵素に加えて、ビタミンC、ビタミンE、カロテノイド類、カテキン類など外因性の**抗酸化物質**もあります。実際には、活性酸素の産生と抗酸化防御機構が複雑に作用し合いながら生体内の活性酸素の産生と抗酸化防御機構の状態が決まっています。

## 酸化ストレスを予防する生活習慣

活性酸素の産生が過剰になり、抗酸化防御機構のバランスが崩れた状態を酸化ストレスといいます。通常、我々の生体内では上述の通り、活性酸素の産生と抗酸化防御機構のバランスが取れています。しかし、紫外線、放射線、大気汚染、たばこ、薬剤ならびに酸化された物質の摂取などによりバランスが崩れて、ストレスが引き起こされます。過度な運動やストレスも活性酸素の産生を促し、酸化ストレスを引き起こす要因となります。したがって、日ごろからバランスの取れた食事、適度な運動習慣ならびに十分な睡眠により抗酸化防御機構を良好に保つことが酸化ストレスを防止するためにも重要となります。

前号では免疫力UPのコツをお話ししましたが、弱体化した免疫力の向上とヘルシーエイジングに**高濃度ビタミン点滴療法**、抗酸化作用でのエイジングケアとして**グルタチオン点滴療法**を積極的に進めています。最近免疫力低下が気になっている方は是非ご相談ください。

### 健康の知恵袋

高濃度ビタミンC点滴は私もお世話になっていますが、紫外線で破壊されたコラーゲンを再生することで、肌のハリ・つや・しわ・たるみの改善や老化の原因となる活性酸素を抑えるようなので、その結果、血液の壁が丈夫になり、血液の循環が改善されるようです。



広報紙 「クリニック名古屋ちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎原会 クリニック名古屋ちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで [info@clinic-chikusahills.com](mailto:info@clinic-chikusahills.com)  
編集・発行 医療法人財団榎原会 クリニック名古屋ちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月10日