



浦添便り

04.2018

桜が咲き始め
春の訪れを実感します✽
これからだんだんと暖かくなりますね
外の気温が上がってくると
血流が良くなり代謝に変化がでできます
環境の変化も大きい時期なので
自律神経のバランスも崩しやすくなります
疲れを感じる時は積極的に休みましょう

目次

春の眠気 ・ ストレスと心のケア

ストレスが原因で起こる睡眠障害

CPAP通信 ・ 定期受診について

春眠暁を覚えず

処処啼鳥を聞く

夜来風雨の音

花落つること知る多少

孟浩然『春暁』

春の夜は短く、
また気候もよいので、
つい寝過ぎてしまいます

大昔から春はみんな眠たいようです

今回は、そんな春の眠りについて
まとめてみました✽

✽続きます→



春の眠気

なぜ春は眠たいのでしょうか。ぼかぼか陽気に照らされて、うとうと。怠いなあ。春になると、体にはどのような影響がでてくるのでしょうか。外の気温が高くなると体の血管は拡張し、血圧は低下します。血圧が低くなりすぎると全身に十分な血液がまわらず、体の細胞は十分な酸素や栄養素を受け取れません。また、体の高い位置にある脳に血液を送れなくなり、めまいや立ちくらみを感じます。4月は生活環境が大きく変わることも多く、心身ともに負担が大きい季節になります。無理をせずに体調を整えていきましょう。質の良い睡眠は、気持ち良く過ごした1日の終わりに訪れるものです。

変化の多い春はストレスに要注意



参考資料：文部科学省、CLARINETへようこそ、心のケア

身体的機能の正常化が、精神機能を安定へと導く。従って、身体の機能を正常化するために、次の活動を日々実施することが重要である。

ストレスに対する 抵抗力をつけましょう

運動

1日15分、体を動かす。歩く・体操。緊張を解きリラックス。

仕事

楽しく働く。働き過ぎない。無理を続けない。

睡眠

毎日の十分な睡眠。

休息

活動の合間に休みをとる。心にゆとりと栄養を補給。

栄養

バランスを考える。三食味わい楽しく食べる。

入浴

適切な入浴は、心身の新陳代謝を促進。

リラックス するために

安心できる
環境

信頼できる
人間関係
大切にされて
いる実感

楽しいこと
嬉しいこと
笑うこと

好きなこと
熱中できる
こと

リラックスできる環境や刺激を積極的に確保することで心身の回復機能を活性化させる。

◆◆◆ ストレスが原因で起こる睡眠障害 ◆◆◆

*ストレスの原因：寒暑、騒音、異臭、飢餓、病気、過労、不安、災害、失業、人間関係など多様

ストレスに対する感受性が強い人ほど、ストレスによる睡眠障害を起こしやすくなります。過剰なストレスにさらされると身体が緊張し、便秘や下痢、胃の痛み、高血圧、疲れといった肉体的な異常が出てきます。これらは交感神経が優位になり自律神経のバランスが崩れるために起こる症状です。自律神経の異常は、眠りにも悪影響を与えます。眠る時間になっても、心身ともに興奮していると眠ろうとしても寝つけなかったり、ようやく眠れても途中で目が覚めてしまい心身の疲れがたまっていてしまいます。また、ずっと過剰なストレスにさらされていると「うつ病」になってしまう可能性もでてきます。

ストレスが原因で起こる睡眠障害を防ぐために、適切な心のケアを行いましょう。

ストレスの対処法

リラクゼーション法

<漸進的筋弛緩法>

筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く方法。

★各部位の筋肉に対し、10秒間力を入れ緊張させ、15～20秒間脱力・弛緩する。

1. 両手

両腕を伸ばし、掌を上、親指を曲げて握り込む。脱力。

2. 上腕

握った握り拳を肩に近づけ、曲った上腕全体に力を入れる。脱力。

3. 背中

握り拳を肩に近づけ、曲った上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける。脱力。

4. 肩

両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる。脱力。

弛緩した状態を感じよう

5. 首

右側に首をひねる。脱力。左側も同様に行う。

6. 顔

口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集める。脱力（口がほかん）。

7. 腹部

腹部に手をあて、その手を押し返すように力を入れる。脱力。

8. 足

爪先まで足を伸ばし、下側の筋肉を緊張。脱力。

爪先を上を曲げ、上側の筋肉を緊張。脱力。

Finish

9. 全身

1～8までの全身の筋肉を一度に10秒間緊張させる。力をゆっくりと抜き、15～20秒間脱力・弛緩する。

寝る前に行うと
良いですね！



<呼吸法>

緊張状態では、呼吸は浅くて速い呼吸になる。リラックス状態では、深くてゆったりとした呼吸になる。緊張時に、深くてゆったりした呼吸をすると、気持ちが落ち着く。

腹式呼吸法：下腹部が膨らんだり、へこんだりするように呼吸する方法。

体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく。

このとき下腹部をへこます感じで息を吐いていき、苦しくならないところで、

下腹部を膨らませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていき、これを繰り返す。

吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて。この時に、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まる。

5～10分
程度行う

<瞑想法> ある一つのことに意識を集中させ、日常のストレスから開放された意識状態に導く方法である。静かな場所で、座るか寝て実施する。目を閉じ、ゆったりとした気持ちで腹式呼吸をする。

<受動的音楽療法> 音楽には、感情を高めたり、落ち着かせる効果がある。ゆったりとしたテンポで落ち着ける曲であれば、好みの曲でもかまわない。瞑想法の要領で、音楽に意識を集中する。体の力を緩め音楽に意識を集中し、その心地よさに浸る。

<アファメーション> アファメーションとは、自分を励ます言葉である。自分をコントロールする気持ちを忘れないように次の言葉を使用するとよい。「私はとても大切な人間です」「私は自分を愛しています」「私は私のままでいいのです」「私は皆と仲よくして、これから元気に生きていきます」

