

★漢方あれこれ★

◆あなたは大丈夫？◆

睡眠不足と認知症

太田 順康

最近探し物が多くなりました。携帯電話の着信履歴は、家の固定電話の番号がずらり、雲隠れするたび呼び出すためです。私の携帯はかくれんぼが大好きです。今朝はチョッキ、今はベストですが、あ～ベストが雲隠れしました。あきらめていたら、鏡の中の私はベストを着ていました。こんなことで散歩は家の中でウロウロ探し物して終わります。

人の名前が出てこない、接客業の私には致命的です。「あれ」「それ」しか出て来ない。物忘れがひどくなりました。物忘れではなく思い出せないのだそうです。学生までは、試験があるので、覚えたことを思い出す訓練を常時しているそうです。社会人になると試験が無いので、思い出す訓練が足りないのだそうです。

訓練として、夜寝る前に朝から会った人の名前や、出来事を思い返すか日記をつけることだそうです。日記をつけることを忘れて寝ては駄目ですね。

寝るといえば、睡眠不足が何日か続くと明らかに記憶力や認知能力が衰えると、横浜の白濱龍太郎先生が話されています。さらに慢性的な睡眠不足は将来の認知症にも繋がるとも言われています。いつもいつも眠い眠いと云っている私はもう危ないのかも？

記憶力を司るのは脳の海馬という部分で、睡眠時間の少ない子どもはこの海馬の体積が小さくなっているとの研究もあるそうです。

アメリカでの調査では成績の良い生徒ほど睡眠時間が長く（7時間半程度）就寝時刻が早い（22時半頃）と云う結果が得られたそうです。

皆さんはまだ遅くないので、睡眠は十分とるようにしてください。

そのために大事なことは、布団に入ったら頭を空っぽにすることです。「寝ないかん、眠りたい」などと云う思いで頭を一杯にはいけません。とりあえずボーッとしていることだそうです。それと昼寝は20分程度で済ますことです。それ以上だと夜寝つきが悪くなります。また朝の日光に当たって散歩することも良いそうです。



在禅洞

すこやか教室 山歩き

曜日と時間： 毎週金曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参



<5月の予定>

12日(金) 19日(金) 26日(金)

風薫る5月。自然界は新しいのちにあふれ、見上げた空の陽ざしを受けて、若葉がとてもきれいです。

松尾池(写真)にいたカモたちは北へ飛び立ちましたが、クロツグミたちがやって来ました。シジュウカラやヤマガラたちも巣づくりで忙しそうです。

私たちも元気に春の光の中を歩きましょう。



§ 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師) 今月の漢方相談日は、下記のようにです。

8日(月) 22日(月) 29日(月)

§ 5月の休診日

4日(木) 5日(金)

§ 甲状腺エコー検査を始めました。

ご希望の方は、受付までお申し出ください。

漢方薬では肝の亢ぶり(疝が高い)を抑える薬が不眠症にきくとされています。

抑肝散、抑肝散加陳皮半夏、温胆湯、柴胡加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯、などです。

一度ご相談下さい。

(つづく)