

第10課 人は眠らないと死ぬ

1日は24時間で、人は平均8時間ほど眠る。すなわち、人は1日の約3分の1は眠っていることになる。これは1年間365日のうちの122日、一生を80年とすれば約27年間眠っていることになる。こう計算すると、人にとって眠ること、すなわち睡眠はとても大きな部分を占めていることが理解できる。

それでは、もし、人がまったく寝ないとすれば、どうなるであろうか。そんな実験をしたアメリカ人がいる。彼はなんと丸10日以上も寝なかったそうだ。でも、3日を過ぎてからは頭が正常に働かなくなったということだ。

睡眠がなぜ必要かについて、科学的には完全に解明されていないが、一番の理由は、脳を休ませることにあるらしい。脳は人にとって一番大切な司令塔だ。脳を十分に休ませないと、人は正常な活動を続けることはできない。すなわち、人は眠らないと死ぬのだ。



第1セクション 体内時計

人には、朝になると目覚め（覚醒）、夜になると眠る（睡眠）という概日リズムがあります。これは脳に体内時計があるからです。でも、おもしろいことに、この時計の周期は25時間だと言われています。ということは、1日が24時間だから、1時間の遅れが生じてくることになるのです。例えば、朝6時に目覚めたとすれば、翌日は朝7時に目覚めるということです。すると、そのまた翌日は朝8時と、だんだんと目覚める時間が遅くなってしまいます。こんなことでは生活

ができませんね。だから、朝日あさひを浴びることで、体内時計をリセットする必要があるのです。

睡眠にはレム睡眠（Rapid Eye Movement=REM Sleep）とノンレム睡眠（Non REM Sleep）があります。前者は眼球ぜんしや がんきゆう きゆうそくが急速に運動しているので、そう呼ばれています。身体の筋肉は休んでいますが、脳は覚醒かくせいしていて、眠りが浅いあさ状態です。夢ゆめを見るのは大体だいたいこのレム睡眠の時とされています。一方のノンレム睡眠は、急速きゆうそくな眼球運動がんきゆうを伴ともなわない睡眠です。身体の筋肉は休んでおらず、「脳ねむの眠り」と言われ、眠りが深いふか状態です。人は毎晩これら2種類の睡眠を90～120分しゅうきの周期で、4～5回く繰り返します。

なお、睡眠のパターンは年齢によって変化することが知られています。赤ちゃんは1日何度も寝たり起きたりを繰り返す、1日16時間も寝ますが、成長せいちょうにつれ、1日1回の睡眠となり、時間も短くなり、少年期しょうねんを過ぎると、7～8時間になります。もっと長く寝られたらいいのにと思っている人がいるかもしれませんね。そして、老年期になると、早寝早起きになり、睡眠時間はさらに短くなります。また、夜中よなかに目覚めることも多くなりますが、これは深い眠りのノンレム睡眠が少なくなり、浅い眠りのレム睡眠が増えるからだと言われています。

睡眠の質は人生の質を決めると言っても過言かごんではないので、介護士は利用者の睡眠についてきちんとアセスメントする必要があります。

考えよう

- 1) 人以外の動物の睡眠時間しらを調べましょう。中には眠らない動物がいるかもしれません。
- 2) 睡眠りゆうが必要な理由は、脳を休ませるためだと本文に書いてありますが、その他の理由あを挙げてみましょう。

3) あなたの睡眠時間は平均何時間ですか。また、その時間は十分だと考えますか。

4) あなたは目覚めがいい方ですか。それはなぜか考えたことはありますか。

5) 睡眠にはいくつかのホルモンが関係しています。詳しく調べましょう。

ホルモン

6) 「金縛り (睡眠マヒ)」について調べましょう。

金縛り
(かなしばり)

第2セクション 夢

これは実際に私が見た夢です。

そこはまったく知らない場所だった。どこか高原こうげんのようだ。辺り一面あた いちめん うつくに美しい花さが咲いている。赤むらさき、紫、黄色、白。私は花の名前はほとんど知らないが、それでも、タンポポ、チューリップすいせん、水仙すいせんくらいはわかった。ということは、季節きせつは春なのだろう。

空ま さお くもは真っ青で、雲一つない。心地こちよい一陣いちじんの風ふが吹いてきた。私は、久しぶりひさに愉快ゆかいな気分になった。世の中捨てたものではないと思えてきた。はるばるこんな遠いところまで来たかうれいがあったと嬉しくなった。

すると、向こうむの方だれから誰か歩いて来るではないか。まだかなり遠いし、日傘ひがさを差さしているの、はっきりとはわからないが、女むねのようだ。なんだか、胸むねの鼓動こどうが早くなってきたみたいだ。この草原そうげんに道ぼんは一本しかない。だから、しばらくすれば、その人とすれ違うことは間違いない。どうしようかと妙みょうな心配をし出した。

私はそれまでよりもゆっくりと歩いた。一歩一歩慎重しんちょうに進んだ。向こうの女すずは特に変わった様子ようすはないようだ。こっちに気付いていないのだろうか。だんだんと、お互いたがの距離きよりが近くなった。多分、あと20メートルくらいだ。

すると、突然とつぜん、空あが荒れ始めた。雷鳴らいめいが響き渡り、大粒ひびの雨わたが落ちおおつぶてきた。すると、女おの日傘が風にあおられ、飛とんでしまった。「あっ」と女さけが叫んだように、私には聞こえた。そして、次の瞬間しゅんかん、その女はばたんと倒れた。私は杖つえを投げ捨て、急いで女なの所ところに駆け付け、女を起こそうとした。すると、その女は、なんのことはない、女装じょそうをした私自身だったのだ！ と同時に、私は目が覚めた。

皆さんもよく夢を見ると思いますが、夢って本当に不思議ですよね。上の夢もそうですが、まったくけったいな内容のことが多い。そもそも、夢とは何なのでしょう。なぜ、人は夢を見るのでしょうか。

- ① 古代のギリシャや日本では、夢は神のお告げと考えられていた。
- ② フロイトは、「夢は無意識への王道」と言い、夢とは、無意識的に抑圧された願望が加工され、形を変えて現れると考えた。
- ③ ユングは、全人類に共通の無意識が夢に現れると考えた。
- ④ 現代の脳科学者は、脳に保存されている記憶が、何らかの刺激により再生されるのが夢だと考えている。

夢なんか介護とは関係がないと思われるかもしれませんが、案外そうでもありません。利用者をよく御覧なさい。昼間から、あたかも夢を見ているような行動をしている方がいるかもしれません（白昼夢）。そんな時、あなたは夢分析をしなければならぬからです。



 **考えよう**

- 1) 本文①の、「神のお告げ」とはどういう意味か考えてみましょう。

2) 本文②のフロイトの^{がくせつ しら}学説を調べてみましょう。

学説
(がくせつ)

3) 本文③のユングの学説を調べてみましょう。

4) 本文④の^{りろん}理論を調べてみましょう。

理論
(りろん)

5) あなたは夢の^{しょうたい}正体について、①～④のどれが正しいと考えますか。あるいは違った考えですか。

6) 本文の^{ひっしゃ}筆者の^{かいしゃく}夢を解釈してみてください。

筆者 (ひっしゃ)
解釈する
(かいしゃくする)

7) 『MANG 介護の日本語初級下巻』では、サダさんが妄想^{もうそう}症状^{しめ}を示^{しめ}していますが、これは白昼夢^{はくちゆうむ}と言えますか。

妄想
(もうそう)
示す
(しめす)

8) 夢を使った言葉はたくさんあります。例えば、「将来^{しょうらい}の夢」「夢物語」「夢から覚めた」「夢多き少女」「人生は夢だ」「夢にうなされる」。それぞれの意味を説明してください。

夢多き
(ゆめおおき)
うなされる

第3セクション 高齢者の睡眠障害と介護

睡眠が短かったり、浅かったりすることを不眠^{ふみん}と言うが、いくつかのパターンがある。高齢者に目立つパターンを取り上げ、その原因と対策^{たいさく}を考えてみる。

1) 寝つきが悪いパターン（入眠^{にゅうみん}障害）

原因その1：身体に痛みやかゆみがある。

対策^{たいさく}：その原因を調べて取り除く^{のぞ}。

原因その2：部屋が明るすぎたり、うるさかったり、暑すぎたりする。

対策^{たいさく}：光^{ひかり}、音^{おんど}、温度^{しつど}・湿度^{かんきょう}などの環境を整える。

原因その3：日中に寝てしまい、夜寝られない。昼夜逆転^{ちゅうやぎやくてん}となる。

対策^{たいさく}：日中何もすることがないせいで寝てしまうことも多い。だから、日中できる限り^{かぎ}、いろいろな活動をしてもらおう。

2) 夜中にたびたび目が覚めるパターン（中途覚醒^{ちゅうとかくせい}）

原因その1：夜間頻尿^{やかんひんにょう}

対策^{たいさく}：医者^みに診てもらおう。

原因その2：早めに寝てしまう。

対策^{たいさく}：寝ること以外の活動に関心を持ってもらおう。

原因その3：寝酒^{ねざけ}を飲むと寝つきはよいが、途中^{とちゅう}で目が覚めやすい。

対策^{たいさく}：寝酒はやめる。代わりに、牛乳^かを温めて飲む^{ぎゅうにゅう}といい。

原因その4：高齢者は眠りの深いノンレム睡眠が短い。

対策^{たいさく}：目覚めたら根気強く付き合うしかない^{こんきつよ}。

3) 朝早く目が覚めるパターン（早朝覚醒^{そうちょうかくせい}）

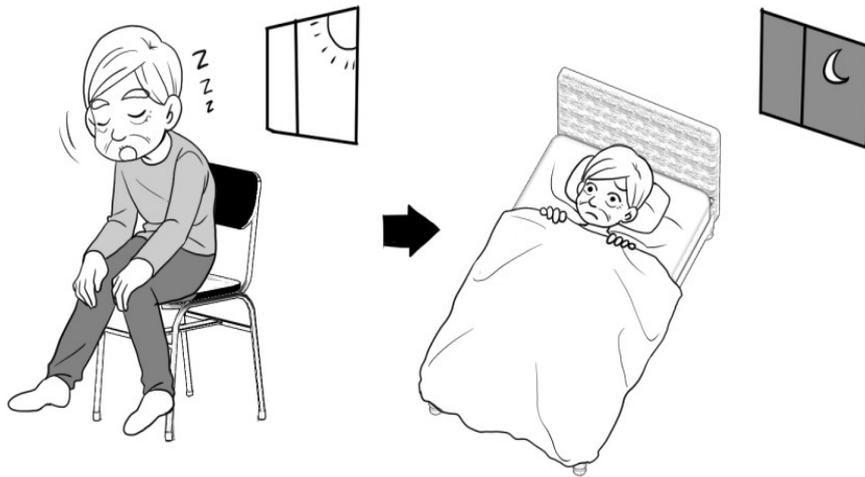
原因その1：早すぎる就寝^{しゅうしん}

対策^{たいさく}：生活のリズムを変える。

原因その2：心の病やまいがある。

対策：そうだん 医者に相談する。

睡眠障害により、生活のリズムが乱みだれてしまうと、利用者のQOLが低下する。
だから、他の方法で改善かいぜんしない場合、睡眠薬すいみんやくを使用することがある。薬のおかげで解決することも多いが、薬には副作用ふくさようがあることを介護士も十分知っておくべきである。



 **考えよう**

1) 本文に「光、音、温度・湿度などの環境を整える」と書いてありますが、具体的にどのようにすればいいか考えてみましょう。

2) 本文に「昼夜逆転」とありますが、これは良くないと思いますか。どうしてそう思いますか。

3) 本文には、寝酒より牛乳がいいと書いてありますが、その理由を考えてみましょう。

4) 利用者が睡眠薬を服用する際、介護士が注意すべき点を挙げてみましょう。

服用する
(ふくようする)

5) 睡眠薬の副作用を調べてみましょう。

6) 「いびきをかく」高齢者も多いです。これについて調べてみましょう。

第4セクション かいみん 快眠ベッド

気持ちよくぐっすり眠ることを快眠と言います。つまり、快適な睡眠ということですね。そのためには、心地よいベッド、すなわち快眠ベッドで眠ることが大切です。では、快眠ベッドの条件とは何なののでしょうか。

- ① せいけつ 清潔である：気持ちよく眠るため。
- ② かんそう 乾燥している：眠っている間に大量の汗をかくので、それを吸収するため。
- ③ あおむ 形：仰向けの形は長方形なので、普通は長方形。
- ④ う 大きさ：寝返りを打つことができる大きさが必要。
- ⑤ きんちよう マットレス：筋肉の緊張を取り除くため、硬すぎず、柔らかすぎず。

以上がどこにでもありそうなベッドの条件ですが、これらの条件を満たせば、果たして本当に快眠できるのでしょうか。現代社会において、以上の条件を満たすベッドで眠っているにもかかわらず、満足できずに、もっと気持ちよく眠りたいと考える人がたくさんいます。

もっと快適に眠りたいと思った人たちが、ハンモックよりも揺れる、チンパンジーのベッドを参考にして、「人類進化ベッド」という一風変わったベッドを考案しました。それは、四角ではなく、楕円形で、縁が膨らんでいて、脚はゆりかごのように揺れるようになっています。あたかもチンパンジーのように、木の上で揺れる感覚を味わえるそうです。

過去、世界にはいろいろなベッドがあったようですし、これからもいろいろなベッドが考案されることを期待したいものです。そのためには、「ベッドは長方形」という固定観念にとらわれない柔軟な発想が大事です。

介護士は、自分で新しいベッドを考案することはないかもしれませんが、睡眠介護において、利用者にとって快眠ベッドとは何かについて考えることが必要でしょう。介護士にも柔軟な発想が求められます。



 **考えよう**

- 1) 自分のベッドが快眠^{かいみん}ベッドであるかどうか、考えてみましょう。
- 2) 病院や老人施設^{しせつ}のベッドをネットで調べ、それらが快眠ベッドであるかどうか、考えてみましょう。
- 3) 「人類進化ベッド」をネットで調べ、どうしてそのベッドが快眠ベッドなのかを考えてみましょう。
- 4) 本文は「ベッドで寝る」ことについて書かれていますが、「畳^{たたみ}の上で寝る」ということもあり得ます。この二つを比較^{ひかく}して、それらの長所^{ちやうしょ}や短所^{たんしょ}を考えてみましょう。

比較する
(ひかくする)