



訪問マッサージ 三ツ星治療院  
TEL : 070-5020-6164  
メール : m3204@y-mobile.ne.jp

## いきいき！ニュースレター 12月号

### 睡眠不足が招く不調

辛い病気を抱えている患者さんにとって、睡眠不足は、1番に訴えるものではないことがほとんどです。しかし、定期的に訪問していると、睡眠不足の不調時にあうこともよくあり、その時に患者さんは睡眠についての悩みをお話くださいます。患者さんは多かれ少なかれ、睡眠の質や量の問題を抱えており、中には深刻な状態の方もいらっしゃいます。

### 狭窄症の方の睡眠不足

以前狭窄症の手術を受けたものの、痛みが出ている方です。年齢的に手術はもう受けられない、ということで、痛みの緩和を目的にマッサージをしています。

ベッドでの寝返りをするのが痛いので、睡眠は1時間半おきに目が覚めてしまいます。睡眠がこまぎれで質も良くないため、身体の回復力が落ちていて、足のしびれやつりなどもみられました。

ご本人も、「何とかなったらいいけど、しょうがないかな」と仰り、期待もありながら、少し諦めの気持ちもあつたようです。マッサージを継続して行うにつれ、「普段より寝られるようになってきた」と仰り、「1時間半周期で起きていたのが、2時半周期になった」と、とても喜んでいらっしゃいました。

狭窄症の方は、冷感を生じやすいため、マッサージで温かさを感じたのも、良い効果となったようです。まだ痛みはあるものの、マッサージで循環があがったため、前より深い睡眠に入れるようになりました。

### 睡眠不足で筋肉のこわばりが強く

パーキンソン病の患者さんが「眠れなかった」と仰った日に、手足が震える安静時振戦が多く出ていて、緊張過多となっていました。睡眠はとても大切で、日中の筋肉のこわばりを、睡眠で休ませてリセットさせなくてはなりません。マッサージで緊張をとって、身体がリラックスすると、交感神経から副交感神経へのスイッチのきっかけとなり、夜の睡眠にも入りやすくなります。

### 睡眠導入剤など薬を飲まれている方

眠れない患者さんは、睡眠導入剤などの薬を処方されている方もいらっしゃいます。薬で必要な睡眠を確保するのは、良い方法だと思います。

長く薬を処方してもらっている患者さんは、薬に慣れてくると量が増えるのが悩みだったと仰ってましたが、マッサージを受け始めてから、適量の薬で十分眠れるようになったそうです。

また、病気を抱えている方は、普段の薬の量が多かったりするので、薬をこれ以上増やしたくないという場合もあり、睡眠不足を我慢しているという方もいらっしゃいました。



### マッサージの効果

「マッサージ後は身体が温かくなり、よく眠れる」と仰る患者さんが多くいらっしゃいます。睡眠が不足すると身体の状態も悪く、睡眠が健康に及ぼす影響をまざまざと感じます。マッサージでは睡眠の質を上げ、身体の調子を整えていくことを大切にしています。

## 室内の温度が招く不調

脳梗塞になってから15年で、かなり強い拘縮がある患者さんが、「温度が17度を切ると、身体が硬くなる」とご自身で分析されていました。

寒い季節が来ると、部屋の中を温めることを大切にされていました。

“室温を一定以上の温度に保つことが、寒い時期を健康に乗り切る秘訣”、とのことでした。



### 発汗が多い人、少ない人

脳血管障害や脊髄の病気の方は、特に体温調整が難しく、寒さで不調が現れやすい傾向があります。発汗調節も難しく、発汗が多すぎる方と発汗が少なすぎる方がいらっしゃいます。

発汗が多すぎる方は、服を着すぎたりカイロで温めたりすると、汗をいっぱいかいて逆に冷えてしまう場合があります。

風邪の原因にもなり、汗を放置することで皮膚の病気にもかかりやすくなります。

汗をかいた状態でシーツとこすれる時間が長くなると、寝たきりの状態の方は褥瘡になる恐れもあります。

発汗が少ない方は、気温の変化を服で調整する方が多い印象です。

それも温度調節の方法ではありますが、それに頼り過ぎて暖房をつけないのは問題があります。

身体には服で隠していない部分(頭、顔、手など)があり、皮膚は室温を敏感に感じ取っています。

ある患者さん宅に伺うと、部屋の温度が低く、洋服を多めに着ていらっしゃいました。

ご本人はそれほど寒さを感じていませんでしたが、「今日は、足や肩がけいれんする」と訴えがありました。

以前けいれんがありましたでしたが、ここ1年くらいはけいれんもなく順調に過ごせていただけに、心配そうでした。

ご本人は積極的に暖房をつけない方なので、ご家族に「室温を上げて温かくしてあげてください」とお願いしたところ、それからは、けいれんの訴えは出なくなりました。

### 室温を一定以上に保つためには

室温を一定以上の温度に保っていても、生活上の何気ない行動で室温の低下が起こっていることがあり、注意が必要です。

マッサージ中に宅配便が来て、奥様が対応された時に、扉から外気の冷気が部屋に流れてきて、患者さんの身体があつという間にこわばったことがありました。

ちょっとしたことで、患者さんの身体は大きく影響を受けます。



とはいえ、部屋の換気が必要な事もあります。

おむつを替えた後や石油ストーブの換気時間など、部屋の空気を入れ替えて新鮮な空気にしたときは、「短い時間で済ます、首肩やひざが毛布などを掛ける」、など、気をつけることで不調を回避することができると思います。

### 痛みの変動も

寒さで痛みが出やすくなるので、気温の変動が激しいときは、痛みの変動も大きくなります。

股関節を骨折した女性患者さんは、天気の良い日に痛みが治まったため、散歩をしたそうです。

ところが次の日、急に寒くなり、痛みが再発してしまい、「散歩をしたせいかしら」と仰っていました。

ただ、触ってみると、筋肉の状態はいい張りを維持していたので、「寒さから痛みが出ているのかもしれませんが」と伝え、部屋を暖かくしてもらったところ、痛みは治まりました。

### アドバイスは慎重に

室温の温度調整を患者さんをお願いする場合は、患者さんのテリトリーを侵害しかねないアドバイスなので、気を配る必要があります。

直接的な指示ではなく、患者さんが自発的に「室温を上げよう」と思ってもらえるように、伝えていきます。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : [m3204@y-mobile.ne.jp](mailto:m3204@y-mobile.ne.jp)