

～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 睡眠の管理

睡眠障害は、脳腫瘍の患者によく見られる症状ですが、この問題への解決方法がいくつかあります。寝る前の習慣や環境を整えることで、寝つきがよくなります。就寝前の習慣を確立し、感覚的に体をリラックスさせる方法を増やすことで、やがて体が自然に反応し、良質な睡眠を得られるようになるでしょう。睡眠の質を向上させるために効果的な対策をぜひご参照ください。



● 就寝前の習慣を確立する。

就寝前の習慣は、脳に「眠る時間」の合図を送るようになります。お風呂に入る・読書をする・音楽を聴くなど、心地よくて、くつろぐことができる行動を一貫して続けましょう。眠る1時間前には、仕事や脳への刺激が強い行動（例えば、心を動揺させるニュース番組や、家族との口論、請求書の支払いなど）を制限しましょう。

就寝前の習慣は次のような例があります。

- 9:00 pm : ラベンダーのアロマバス
- 9:45 pm : 洗顔と歯磨き
- 10:00 pm : 瞑想やストレッチなどのリラックスできる習慣
- 10:30 pm : 消灯

● 自然光に近い明るさに調節して、寝る前にスマートフォンやタブレットなどの画面を見ないようにする。

日中は自然光を浴びるようにしましょう。日中に自然光を浴びることで、あなたの体の「睡眠・起床サイクル」を整えることができます（このサイクルは、「概日リズム」として知られています）。就寝1時間前ほどから照明を落としはじめ、寝室では人工光を最小限に抑えましょう。そのために、モニターや電源コードのLEDライトをテープなどで覆うこともおすすめです。スマートフォンやタブレットなどの画面から出るブルーライトは、脳への睡眠信号を乱すので、それらの使用を就寝の1～2時間前には控えることをお勧めします。

● 夜は激しい運動を控える。

夜はストレッチなどのリラックスできる運動をして、より激しい運動は日中に行いましょう。

● カフェインと飲酒を制限する。

特に一日の終わりには、カフェインの入った飲み物を最小限にしましょう。また、お酒は睡眠の質を低下させます。

次のページに続く・・・

～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 睡眠の管理

● 眠りを誘う寝室にする。

暗く、静かで、涼しい環境を作りましょう。

扇風機・アイマスク・耳栓・ホワイトノイズマシーンをういてホワイトノイズ^{*}を聞くことなどを検討しましょう。また、外の光が気になる場合は、遮光カーテンを検討してください。

^{*} ホワイトノイズとは、すべての周波数の音を同じ強度で組み合わせで作られたノイズの一種です。

脳を刺激する騒音を打ち消すことから、睡眠障害の人に勧められることが多いです。

● ベッドに横になって起きている状態を制限する。

もしも夜に目が覚めたら、20分以上ベッドに横になったまま起きている状態にいないでください。

それよりも、一度ベッドから出て、あなたが再び眠くなりベッドに戻るまで、

座っていられるような場所を作ってみてはいかがでしょうか。

この行動により、脳がベッド＝睡眠と関連づけて考えることができます。

● あなたの就寝前の習慣について、同居人やベッドを共有しているパートナーと話し合う。

良質な睡眠の妨げとなる対立を減らすために、あなたの睡眠の管理のために同居人やパートナーに協力をお願いしてみましょう。例えば、あなたのパートナーがベッドでテレビを見るのが好きならば、折衷案を考える必要があるかもしれません（同居人は、別の部屋でテレビを見る・ヘッドフォンを使うなど）。

● 就寝時の不安に対処する方法を見つける。

眠る時に不安を感じる人が多いという方は、日中にその心配事を解決するための

時間を確保してみてもいいでしょうか。そうすることで、寝ようとしている時にどこからか出てくる

意図しない心配事を減らすことができます。もしも、そのような心配を夜に感じるのであれば、

紙とペンをベッドのそばに用意し、やるべきことのアイディアや不安な考えを書き留めましょう。

そうすることで、心配事に対処したり、解消することができ、よりリラックスして眠りにつくことができます。

● 早めのお昼寝を心がける。

現在、お昼寝を日中にしている人は、数日間、お昼寝の時間を早めたり、短くしたりして、夜の睡眠の質に変化があるかどうか試してみてもいいでしょうか。

この試みの目的は、「あなたの睡眠の質を高めること」です。

それは必ずしも睡眠時間を増やすことではなく、お昼寝は眠りの質を高める妨げになることも、

ならないこともあります。ご自分の場合はどうなのかを少し探ってみましょう。

● 運動を試してみる。

睡眠の質を高めるために、日中の中程度から高強度の運動は役に立ちます。

ただし、寝る前の2時間以内に運動すると、脳が活性化されてしまうのでやめましょう。

● 疑問に思う時は医師に相談する。

あなたの他の基礎疾患が睡眠の妨げになっていないか医師に相談してください。

著者：Christina Weyer-Jamora, PhD, RN, Alexa Greenstein, RN, FNP-C, Melissa Brie, PsyD, Naomi Hoffer, MA, MCHES.

翻訳・編集：Satoko Shimazu, BA, Junko Shimazu, PhD. 日本語版監修：Norihiko Saito, MD, PhD, Rika Tomita, BA.