

深い睡眠へと導く寝汗の役割

夏の季節に限らず、成人は一晩にコップ一杯に相当する量の寝汗をかきといわれています。眠っている間に汗をかくのは、体温を調節するためです。入眠後、特に最初の1~2時間、一晩で最も睡眠が深くなる時に大量の汗をかきます。この時、体温が急激に下降することがわかっています。睡眠中に汗をかくことで皮膚から熱を逃がし、身体の内部の温度をさらに下げ、エネルギー消費を減らして脳と身体を十分に休ませます。そのため汗をかいているときの睡眠は深く、健康な人の場合、途中で目覚めることはありません。一般に汗は、緊張したときにもかくことがあります。手に汗を握るなどという時に、発汗するのは手のひら、あるいは足の裏側が主体です。ところが寝汗をかき部位は異なり、手背、太ももなど、つまり散熱する部位に多くみられるという特徴があります。ヒトは哺乳類のなかで汗をかきくみ方が最も発達している動物で、起きている時も眠っている時も汗をかいて体温調節しています。一方変温動物は積極的な体温調節機構を持っていないため、汗をかきくみことはありません。



機能的頭痛三兄弟？

疾患など原因がないのに繰り返して起こる頭痛を機能的頭痛といえます。機能的頭痛の代表は、緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛の3つで、タンゴ三兄弟にあやかって頭痛三兄弟としましょう。緊張型頭痛は、孫悟空の頭にはめられた金の輪が締まってキリキリと痛む様子にたとえられます。重く、締めつけられるような痛みが特徴で、ストレスに対する警告症状と考えられています。緊張型頭痛は、さらに悩み型の慢性緊張型頭痛と、肩こり型の反復発作性緊張型頭痛の2つのタイプに分けられています。片頭痛は文字通り、頭の片側の頭痛が多く、ズキズキとした拍動性の痛みが特徴です。女性に多く、前兆として閃輝暗点せんきあんてんといって、視野がかける部分(暗点)にキラキラ光るジグザク線が現れる現象の起こることがあります。群発頭痛は、年に1度ほど、一ヶ月くらいの間、連日のように片目が鋭きりでえぐられるような痛烈な痛みが生じるものです。中年男性に多く、飲酒などが誘因となります。

全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

緊張型頭痛はストレス対策が重要

最近特に多い緊張型頭痛の主な原因はストレスです。サラ金への借金などがある場合、いくら頭痛薬を服用しても痛みがとれないことがあります。この様な時はストレスの原因となっている問題の解決が先となります。治療としては、発作時には精神安定薬、筋弛緩薬、消炎鎮痛薬などを用い、予防ではふだんから心身のリラックスを図ります。特に肩こり型で長時間コンピューターにむかう仕事をしている人は、同じ姿勢をとらない、考えるときは上を見るなどの習慣をつけることが予防上重要です。



スマホサイト

河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作



携帯サイト