

脳の誤作動講座～睡眠と疼痛～

そんな、今日は
睡眠が疼痛に関わるという事をお話させていただきます！

まずきちんと寝れるということ。
それがどういう事かを解説します。

日中をしっかりと起きていて、
夜に自然な眠気が出るということが
生命にとって大事な事です。

そして夜寝ることによって、
体が疲れていたりだとか、
そういったことが回復していきます。

これは痛みにとっても同じです。
日中は起きるために交感神経が主に働いて、
夜は副交感神経が働いて眠りに着く。

いわゆる休まる、リラックスする
ということが起こっていくのですが、

基本的に寝れてなかったりとかすると
交感神経が高い状態が続くので
痛みにおいてもリラックスすることが
出来なくなってずっと痛い状態が続きます。

それが慢性化していくということです。

それが脳に記憶されて、
慢性の疼痛になっていくという事が言えます。

じゃあ、その背景がどういうことかを
生理学的に解説していきましょう。

夜きちんと深い眠りを取ることで、
睡眠の最初の90分をきちんと寝る事で
成長ホルモンが分泌されます。

この成長ホルモンが、
いわゆる細胞の修復だとか
そういう事に必要なのです。

ですが、夜明るい電気をつけ過ぎていたり
あとスマホを見すぎていたりだとか
そういうことをするとしっかりとした
深い眠りに入っていないのです。

そして、
浅い眠りのまま朝を迎えてしまうと、
寝不足が起こると。

体が回復しないといった
こういった流れが出てきます。

逆に日中自体も、
ストレスをどんどん感じていると、
コルチゾールの分泌というものが
凄く激しくなっていきます。

コルチゾールというのは、
抗ストレスホルモンですね。

副腎から出て、
これは眠りにもすごく関係しているのです。

朝起きる時に、
コルチゾールが凄く使われるです。

しかしながらストレスだとか、
いろんな環境的な要因だとか
そういったものが体にかかっていくことで
朝のコルチゾールが分泌なくなっていきます。

こういう状態が長く続いていくと、
いわゆる”副腎疲労症候群”といわれるような
状態になっていきます。

寝ているのに、
日中ずっとダルい状態が続いていたり、
抑うつ気味になっていたりだとか、
そういった状況が訪れていきます。

そして痛みを感じる状況というのも、
慢性的に続いていくという事が起こっていきます。

よって、睡眠と痛みというものは、
凄くホルモンのにも関係しますし、
メンタル的にも関係するということです。

質の良い睡眠を慢性疼痛患者様に
とっていただくためにも、
睡眠の2時間前から電子機器を扱う事は
控えてもらうように指導してみてください。

痛みと睡眠というものは、
凄く関係しているということを
今日はお話しさせていただきました。