

睡眠障害、うつ病、 冬季うつ病

夜ぐっすりと眠れていますか

最近、「朝スッキリと目覚めることができない」、「夜眠ることができず、昼間眠くなってしまう」というような体の不調を訴える人が増えています。最近の調査によれば、日本人の49.4%に不眠症の疑いあり、5人に1人は不眠で悩んでいるそうです。どうも日本は世界的に見て不眠大国のようです。

24時間眠らない街
職場、学校、家庭、あらゆる
場所が高ストレス

精神の許容量を超えた！

不眠

生体リズム

太陽光

だから.. 光療法

日本唯一の光療法の詳細サイト

「光療法の総合サイト」

<http://portal.lighttherapy.jp/>

睡眠と生体リズム

睡眠は、身体の休息はもちろん、脳が休息・修復するための大切な時間です。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、意識や知能、記憶など知的活動を行う脳は起きている限り休息することはありません。良質な睡眠は脳を休息・修復し、また記憶や学習内容を定着させて明日への活性化を行う大切な営みなのです。

通常、私たちの身体は日中に活動し、夜間には睡眠をとるようになっています。この時間帯を決定しているのが体内時計です。生体リズムが崩れると体内時計が狂って深刻な不眠に陥ったり、不都合な時間帯に眠気がおそってくるようになります。

また、生体リズムが崩れると、不眠だけではなく、疲労感、憂鬱感、活力の低下など様々な不調に見舞われることもあります。

光が生体リズムを活性化

古代より太陽の光が生命の源となってきたことは言うまでもありません。光には、自律神経に作用して交感神経の働きを活発にし、血圧や体温を上昇させて体を覚醒させる働きがあります。また、メラトニンという眠りを誘うホルモンの分泌を抑制し、スッキリとした目覚めを助ける働きもあります。つまり、光には生活リズムを活性化する働きがあるのです。

ところが、今日の私たちの社会生活では日中に屋内にすることが多く、太陽の光を浴びる機会が少なくなっています。深夜に働く人は、さらに光を浴びる時間が短く生体リズムが狂いがちです。明確な原因がなく体に不調を感じるときなどは、生体リズムの乱れが大きく関わっている可能性があるのです。

これらの症状を改善するには、光を積極的に浴びて生体リズムを活性化する「光療法」が重要な役割を果たす場合があります。

医療で期待される光療法

厚生労働省が推進している「健康日本21」では心の健康づくりと睡眠に重点が置かれ、睡眠が精神疾患や様々な生活習慣病、産業事故と密接な関係があることを念頭に置き、これらを予防することを推進しています。

また、2006年に成立した「自殺対策基本法」では、うつ病と睡眠障害との関連において、不眠はうつ病のリスクファクターであるとの認識を示し、睡眠障害を改善することを重要視しています。

このように、睡眠障害と様々な疾患との関連が指摘されるようになり、睡眠を改善することにより様々な疾患を改善していくという考え方が示され始めました。（日本睡眠学会シンポジウムより）

一方、光療法の効用は、権威ある医学書でも、非薬物治療の中で最も大きく扱われており、睡眠障害を改善する有力な方法の一つなのです。

『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』P123の一部を要約。

『睡眠障害の原因の1つに生体リズムの乱れがあるが、これは概日リズム睡眠障害の患者だけに限らない。他の不眠症状で悩んでいる人でも、実際には、生体リズムが乱れている確率が高い。』

これにより、「生体リズム」と「生活のリズム」を同調してメリハリをつけることが不眠解消に重要である。

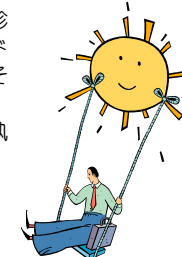
生体リズムの同調因子は多数あるが、光りが最も強力である。』

睡眠障害の 対応と治療 ガイドライン

厚生労働省
精神・神経疾患研
究委託費による
『睡眠障害の診
断・治療ガイド
ライン作成とその
実証的研究
班』の有志が執筆。

厚生労働省精神・神経疾患研究委託費による『睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班』の有志が執筆。

JHO じほっ



光療法はこんな方におすすめ

症状

- 寝られない、朝起きられない、昼夜逆転
- 夜中に何度も目が覚める、朝早くから目が覚める
- 寝ても十分眠った感じがしない、慢性的に疲労感が抜けない方
- うつ病による不眠・睡眠障害
- 高齢に伴う不眠
- 認知症に伴う昼夜逆転・夜間せん妄
- 冬場のうつ気分や過眠の方
- 時差ぼけ
- 早朝勉強する方

お仕事・学生

- 夜遅くまで働き、夜型生活の方。
- 夜勤、交替制勤務で生活が不規則な方
- 小・中・高生で、夜寝る時間に携帯電話やゲームをやられる方、夜の塾通いが多い方。
- 夜型の大学生
- 不登校の方、引きこもりがちな方
- 海外出張の多い方
- 高齢の方

日本の光療法は

光療法の先進国であるヨーロッパでは、冬場に日光が不足することから、高照度照明器具を用いて家の中で光療法を行うことが一般的です。

日本でも、起床後に太陽光を浴びなさいと良く言われますが、日の出の遅い冬場には少々無理があり、女性の方は紫外線を嫌う傾向が強く、働き蜂のビジネスマンはあと1分でも寝ようとして、なかなか浸透しません。しかし、手頃な高照度照明器具があれば、このよう問題なく光療法を容易に実施することができます。

光療法の標準器 ブライトライトME+

使い方はとても簡単

まず、光は体に当てるのではなく目で光を浴びます。また光療法は、光を浴びる時間帯によってその効果が異なります。症状によって朝か夕方に浴びますが、基本は朝に光を浴びます。一般的な例を紹介すると、

- ① まず、起床後直ぐにブライトライトME+の光を30～50cmで直視して脳をリセットし一日の起点を作ります。
- ② その後、照射距離に応じて20分～80分間光を浴びて覚醒度を上げます。この時ブライトライトME+を見続ける必要はなく、十分視界の中に入っていれば結構です。

朝食中や新聞・テレビを見ている間など、他の作業をしながら光を浴びられるので、無理なく生活の中に取り込めます。まずは2週間継続することを目標にします。

使用時間と距離

使用時間(照度)	照射距離
20分(10000ルクス)	30cm
40分(5000ルクス)	50cm
80分(2500ルクス)	70cm

使用例

実際には写真と異なり正面近くから光を浴びます。光が視界に十分入っていれば、ずっと見続ける必要はありません。



家庭でも光療法、自然な太陽を屋内で！

- このクラスで最高レベルの高照度を実現
- 自然光をベースとした安心の「光療法バランス」
- 目の安全性を確保

1. 自然光に近い

自然な色合いを再現する演色性の高い蛍光管を使用し、原始からの人間の脳に働きかけます。

演色評価数(Ra)93という卓越した高性能ランプMediBright+を使用し、「光療法バランス」を追求。

2. 紫外線をカット

前面カバーにより紫外線をカットして目の安全性を確保。さらに、拡散機能により間近で使っても目に優しい光です。



4. チラツキを低減

目の疲れや頭痛の原因となるチラツキを抑えるインバータ方式を採用。

5. 広い発光面

普及型では類を見ない広い発光面。この広さと十分な明るさにより、距離が離れても十分な明るさを確保。70cmの距離でも、2,500ルクスの明るさを実現。

6. 時計タイマー

毎朝、決まった時間にスイッチオン。爽やかな朝を迎えましょう。

53.5(高) x 33(幅) x 13.5(奥) cm
のコンパクト・デザイン

他にはない
「お役立ち特典」付きで、
¥39,800(税込)

製品仕様

照度：10000lux/30cm, 5000lux/50cm, 2500lux/70cm
色温度：7500K, 演色評価数Ra：93
サイズ/重量：535(高) x 330(幅) x 135(奥)mm/4.3kg
ランプ/寿命：専用15Wランプ×6/約1000時間
電源：AC100V, 50/60Hz, 約103ワット

注記：ブライトライトME+は医療器具ではありません。

安心の「光療法バランス」

光の専門家ほど「バランスのとれた光」が重要と言われます。ブライトライトME+は、特定の色に偏らない自然光をベースとし、高照度と適度な色温度(色合い)を絶妙にバランスしています。



他にはない「お役立ち特典」付！

1. 「高照度光療法ハンドブック」

光療法の実践書。ノウハウ、事例、Q/Aが集約された一冊。A4サイズ、約50ページ。

2. 「朝起きるの秘訣！」

朝起きれない方のための要点のまとめ。A4サイズ、約10ページ。

3. 1ヶ月間無料電話サポート

販売後、様々な疑問やお悩みなど、お気軽にお問い合わせいただけます。

ブライトライト専門店

TEL：078-997-0287

<http://brightlight-store.ovtp.net/>
(有)オーバー・ザ・トップ

〒651-2242 兵庫県神戸市西区井吹台東町1-4-2-402