

生活リズムの整え方と モニタリングの方法

医療法人社団 メディカルケア虎ノ門
プレ・スクール



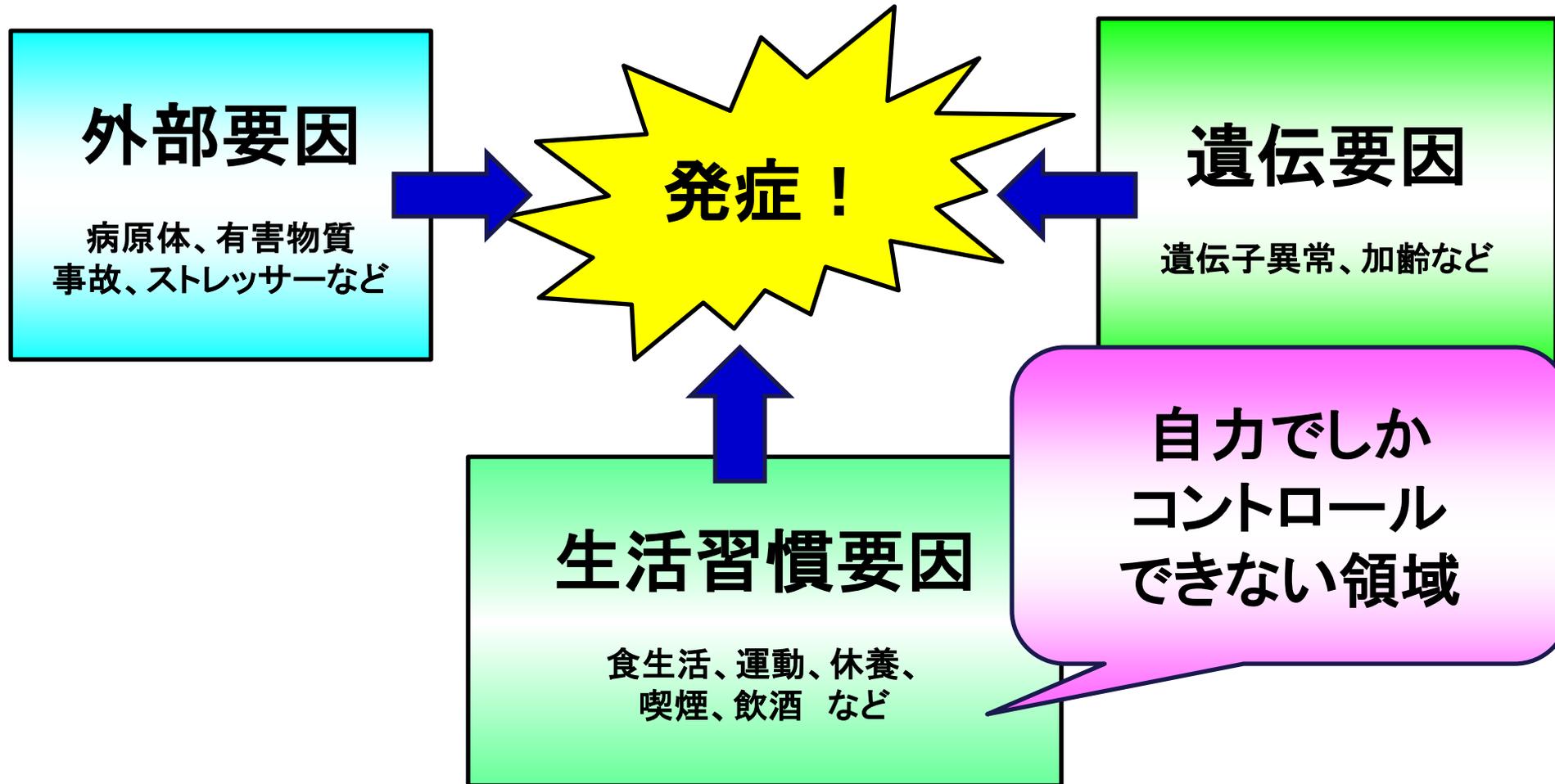
1. 気分障害と生活習慣

1-1. 生活習慣とは

- 生活習慣とは
 - 食事
 - 活動（仕事、運動など）
 - 休養（睡眠、余暇の過ごし方など）
 - 嗜好品（飲酒、喫煙など）

など

1-2. 病気の要因と生活習慣





2. 望ましい生活習慣とは

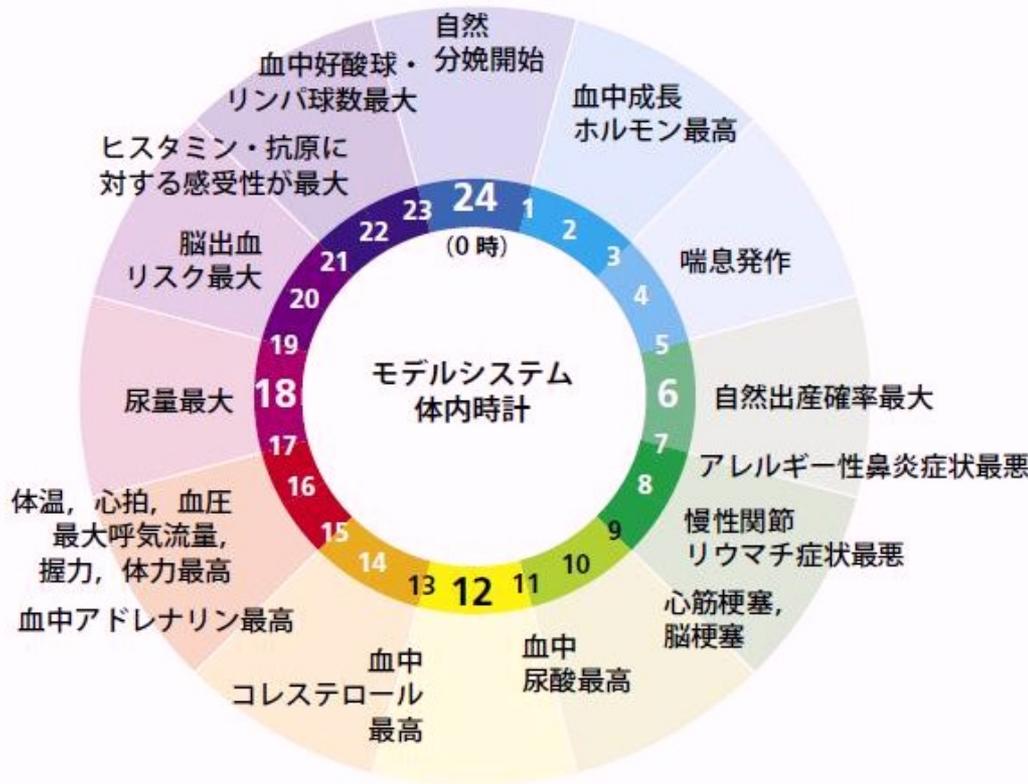
2-1. 心身の回復に必要な生活習慣とは

- 規則正しい生活リズムをつくる
- 適切な服薬
- 活動と休養のバランスをとる
- 質のよい睡眠
- 定期的な運動習慣を持つ
- 栄養バランスのとれた食事
- 治療中は禁酒が原則
- ストレス対処法、リフレッシュ法の実践

2-2. 生活リズムと体内時計

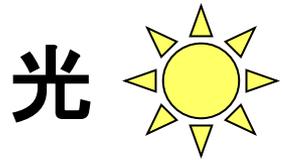
・ 体内時計とは？

24～25時間周期でリズムをうち光や温度の変化を感知してリセットされ、体内の様々なイベント（体温調整、ホルモン分泌など）のタイミングを調整するしくみ

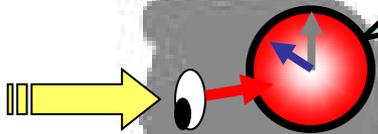


2-3. 生活リズムと体内時計

中枢時計：視交叉上核



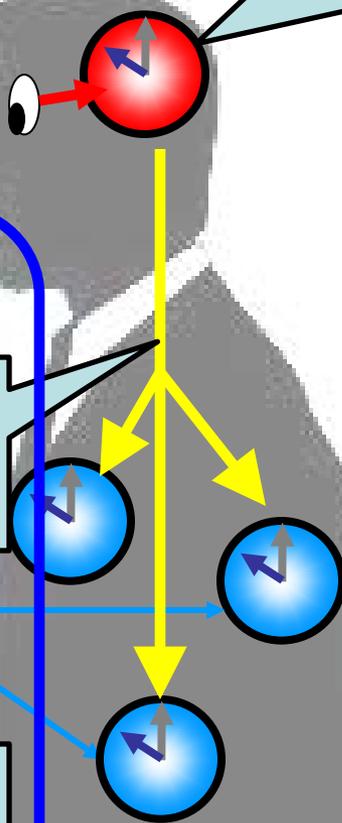
光



末梢時計

中枢時計からの
調節

各臓器からの
調節



体内時計の乱れ

- 「時差ぼけ」
- 「睡眠相後退症候群」
⇒ 極端に遅い体内時計を持っている人
- 「季節性感情障害」
⇒ 冬になると体重増加、うつ状態となる。

体内時計の遺伝子は、朝・昼・夜に働く3つの構造を持つといわれている

2-4. 体内時計を調整するポイント

• 光を利用する

朝起きたら光を浴び、夜は強い光を避ける
朝の光を浴びることで、体内時計をリセットできる
入眠前の強い光は、体内時計を遅らせる

• 規則正しい生活リズム

規則正しい食事、起床により体内時計が整う

• 深部体温を調整する

日中に運動をして深部体温を上げる
夜間の激しい運動は避ける

2-5. 運動の効果

- 脳の血流量が増加し、脳が活性化
- 運動により、脳内では快樂物質（ドーパミンやβ-エンドルフィン）が安静時より多く分泌

⇒運動後の爽快感やストレス解消に貢献

- 運動で、セロトニンが増加するという報告もある。
- 睡眠の質の改善（深部体温の上昇、低下）
- 運動によりBDNF（脳由来神経栄養因子）が増加。

⇒長期記憶の増強、学習能改善、神経伝達亢進 等

2-6. 運動の方法

運動の種類

- 有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）
- リズム運動（エアロビクス、ダンスなど）

運動の強度

- 中程度（運動強度：50～60%）が望ましい

★運動強度の目安＝1分間の脈拍数

20・30才代：135回/分、40才代：130回/分、50才代：125回/分程度

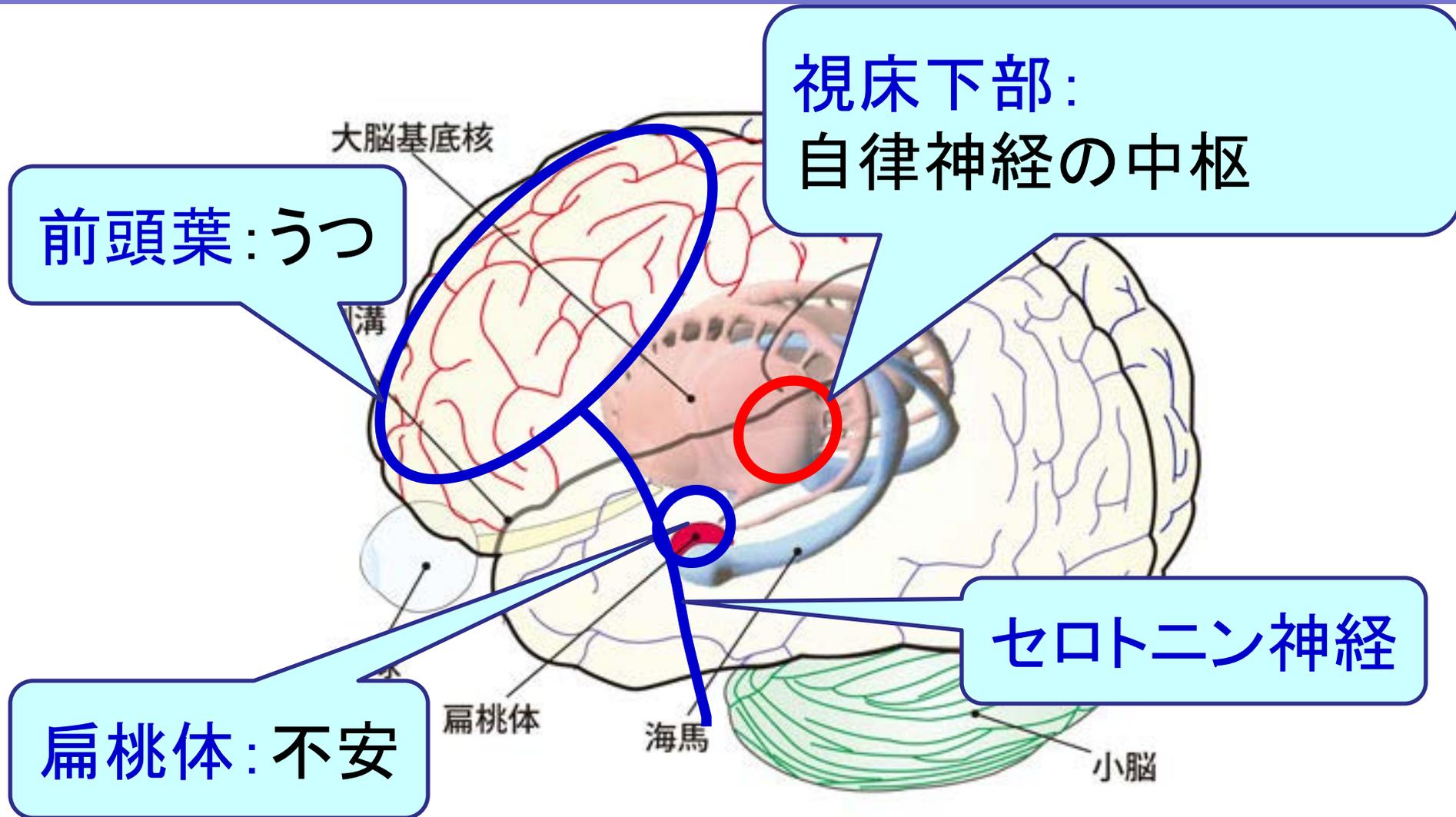
運動の期間

- 1回15分～30分の運動を週3回程度
- 10週間～17週間以上継続する



3. 心と身体をつながり

3-1. 脳と症状の関係



臨床精神医学 36 (2007) 817-828 より改変

3-2. 自律神経とは？

・末梢神経

体性神経	知覚、自分の意思で身体の各部分を動かす働き	
自律神経	自分の意思とは無関係に、体表や身体の内側の刺激に反応して 身体機能を調整 する働き	
	交感神経	身体を活発に動かすときに働く、 活動型・アクセル型の神経 。主に 日中 に働く。
	副交感神経	身体を休めて体力を回復させるときに働く、 休息型・ブレーキ型の神経 。主に 夜間 に働く。

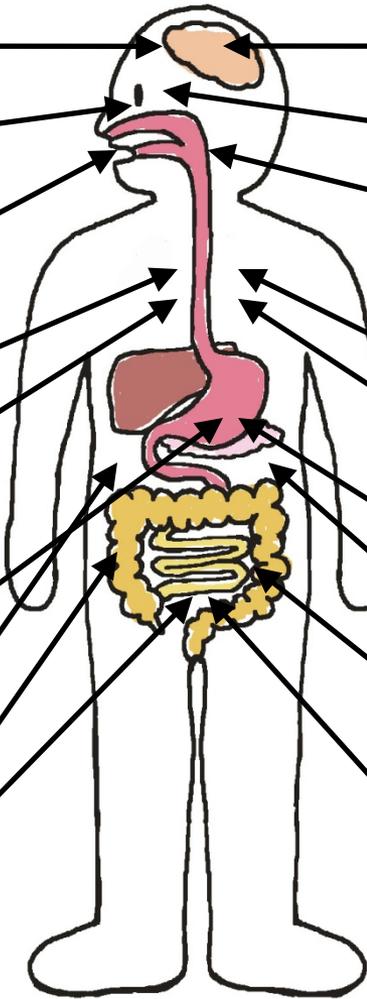
3-3. 心と身体のつながり

副交感神経系

脳血管 収縮
瞳孔 収縮
唾液腺 分泌増加
末梢血管 拡張
気管 収縮
心拍 低下
胃 活動亢進
副腎 分泌安定
消化管 活動亢進
汗腺 低下
膀胱 収縮

交感神経系

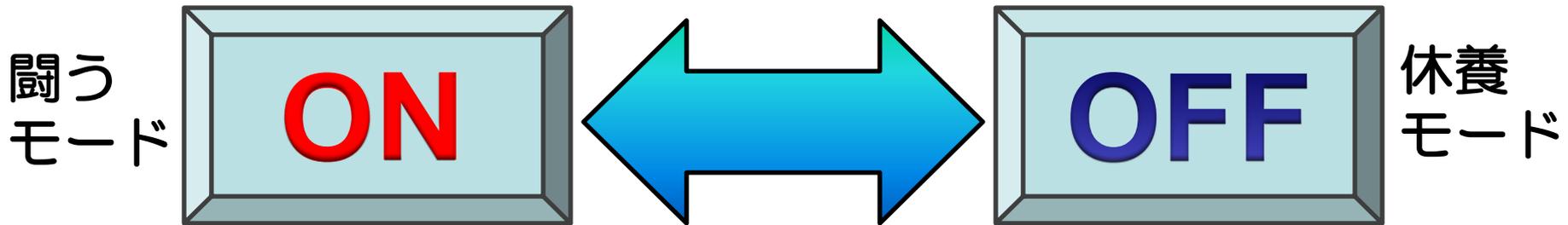
脳血管 拡張
瞳孔 拡張
唾液腺 分泌減少
末梢血管 収縮
気管 拡張
心拍 加速
胃 活動低下
副腎 分泌亢進
消化管 活動低下
汗腺 増加
膀胱 弛緩



3-4. 自律神経失調症とは？

交感神経

副交感神経



ON が持続すると・・・
緊張状態が持続し、最終的には疲弊し
病気になることもある

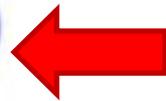
ONと**OFF**の切り替えがスムーズにできることが心身の健康を保つ上で非常に重要！



4. ストレスが心身に与える影響

4-1. ストレスとは

- もともとは物理学に使われていた言葉



ストレッサー

(人間関係、環境変化など)

- ハンス・セリエの「ストレス学説」

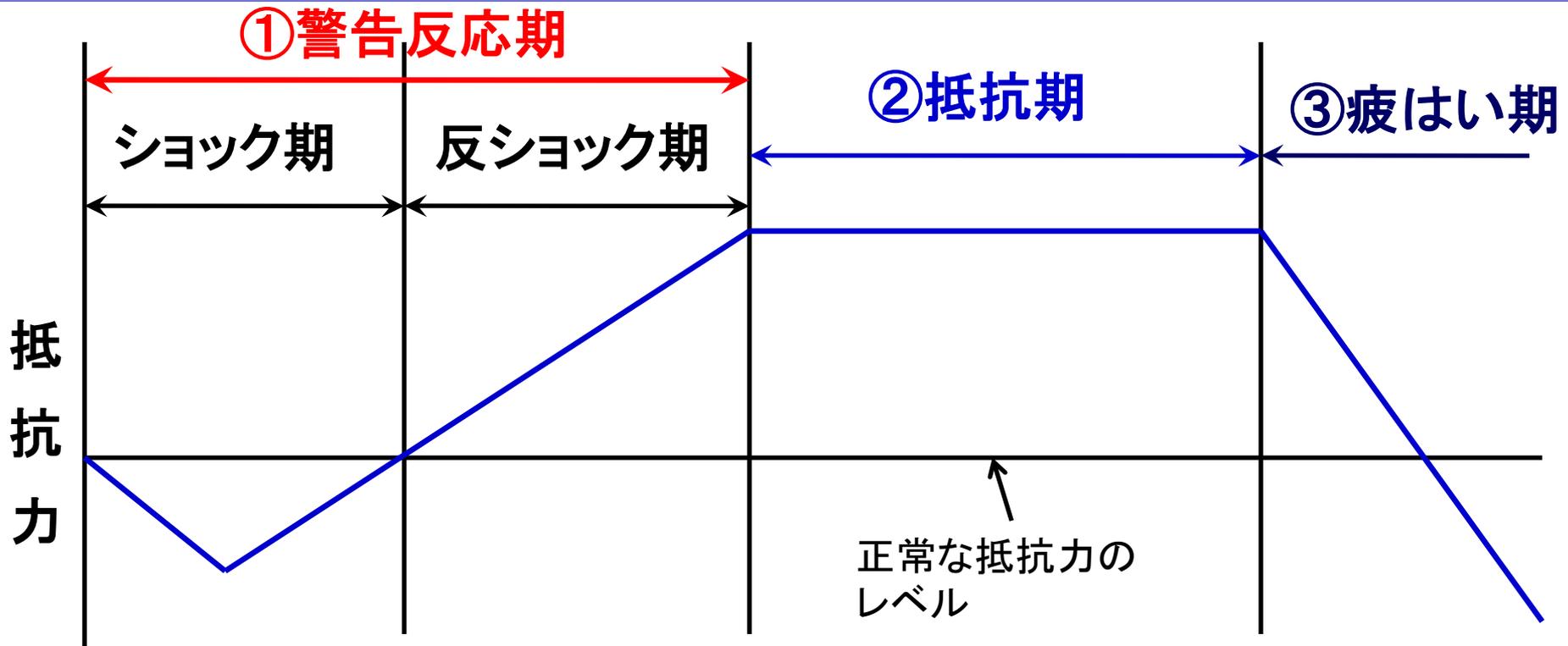
生体が外部から物理的、心理的、社会的に刺激を受けて緊張や歪みの状態を起こすと、これらの刺激に順応、適応しようとして一種の防衛反応が起こる

内分泌系、免疫系、自律神経系に影響を及ぼし

心理面だけでなく、身体面にも様々な症状や

病気を引き起こす要因となりうる

4-2. ストレス状態が持続すると



セリエの全身適応症候群（汎適応症候群）

①警告反応期 ②抵抗期 ③疲はい期の3期に分かれる。
ストレスにさらされる期間が長い、または過剰であると、
③疲弊期となり、様々な病気を発症する引き金となる。

4-3. ストレスにより起こる病気

・ ストレス関連疾患



4-4. ストレスへ対処するために

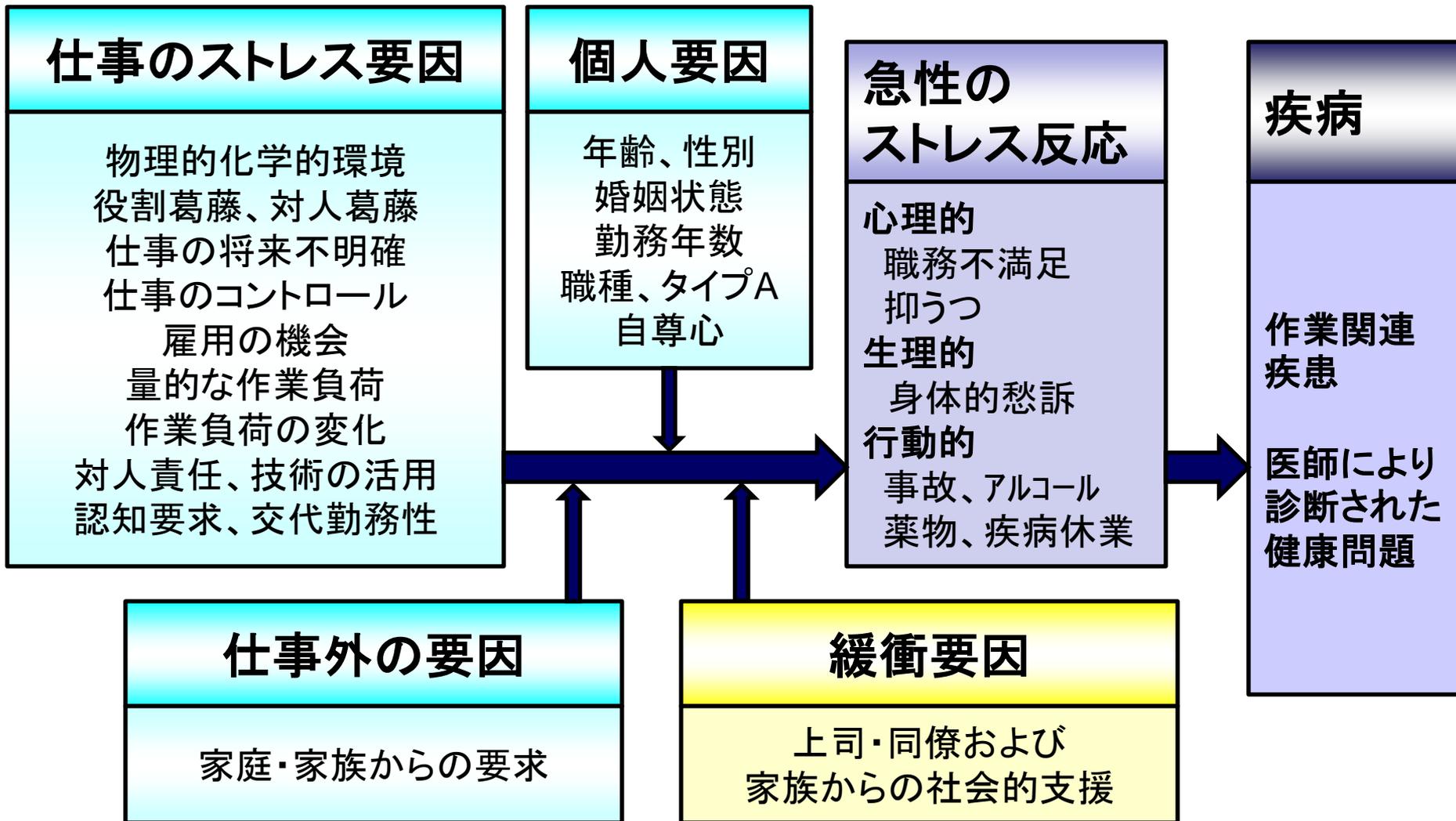
① ストレスに気づく

- 自分のストレス反応を知る
身体面・精神面・行動面 など多角的に
- 不調のサインを把握し、セルフモニタリングを行う
- より早期に気づき、対処できることが大切
- 朝起きれなくなってからでは遅い！

② ストレスに対処する

- 気づき → 対処行動 → ストレス反応の軽減
- 自分にとって有効なストレス対処法を見つける
- 対処法の効果をモニタリングを通じて評価する

4-5. 職業性ストレスモデル



米国労働安全保健研究所 (NIOSH)

A red pencil is positioned diagonally across a grid of graph paper. The grid contains handwritten letters representing DNA base pairs: 'A' (red), 'T' (green), 'C' (blue), and 'G' (purple). The pencil tip is pointing towards the center of the grid. The background is slightly blurred, showing more of the grid and the pencil's body.

5. モニタリングの方法

5-1. モニタリングのポイント

- 現在の症状を把握する
 - 適切な治療を受けるために必要
 - 医師とのコミュニケーション
- 気分や体調の変化
 - 行動との関連
 - 環境変化との関連
- 記録をつけることの意味
 - 記録を見て、振り返りに役立てる
 - 改善を実感でき、達成感につながる

5-3. 記録する項目

- 睡眠時間

入床時刻、入眠時刻、起床時刻

途中で目が覚めていた時間、不眠時の薬の服薬 など

- 食事や服薬をした時間

- 活動内容（運動など）

- コミュニケーションの相手、内容、質

- 休息、休憩時間

- 精神的に影響のあった出来事

うれしかったこと、ストレスになること など

5-4. Activity Document(生活記録)のつけ方

1日1枚記入

Activity Document 提出日: 年 月 日

カルテNo: 氏名: 提出日: 年 月 日
 (プレ開始日: 年 月 日) Dr確認欄:
 日付: 年 月 日() 今週の目標:
 達成状況: %

時間	1日の行動				モニタリング			
	行動	食事	運動	睡眠	対人接触 人数	特記事項	気分 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3	体調 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
1	起床							
2	中途覚醒					床の中で過ごしたら、いつの間にか再入眠できていた。		
3								
4								
5								
6	6:00 起床 朝食					起床時、まうつ感、倦怠感あり。 朝食:パン1枚、目玉焼き、サラダ、コーヒー		
7								
8	図書館へ向かう(電車)				多数	電車の乗客 1妻	妻と駅まで行く。電車は非常に混雑していて、非常に疲れた。	
9	9:00図書館				1	図書館の係員(手続きのみ)		
10								
11	図書館へ自宅(自転車)				1	図書館の係員(手続きのみ)		
12	帰宅 夕食				1	妻と会話	夕食:チャーハン、野菜炒め、スープ	
13	休憩							
14	ジムへ スポーツジム				1	ジムの係員(手続きのみ)		
15						ジム:ランニング、筋トレ		
16	ジムへ自宅(徒歩)							
17	妻の手伝い				1	妻	妻と会話、やろうと思っていたところに催促されてイライラして落ち込んだ。 夕食:豚肉のしょうが焼き、キャベツの千切り、味噌汁、ごはん1膳	
18	夕食							
19	服薬							
20	TV 家族団らん				2	妻と息子	TVを見ながら会話を楽しんだ。	
21								
22	友人とTEL				1	大学時代の友人	友人の近況を聞いて落ち込んだ	
23	服薬(睡眠薬)・入床 睡眠							
24								

●本日の振り返り
 今日、午前図書館通い、午後、スポーツジムに行くという目標を達成することができた。
 時折、イライラする出来事や気分が落ち込む出来事があり、寝る前には心身ともに疲れ果てている状態だった。
 明日以降も継続して目標達成できるように気持ちを切り替えていきたいと思う。
 中途覚醒については、続くようなら主治医に相談しようと思う。まだ今日だから様子を見よう。

医療法人社団 雄仁会 メディカルケア虎ノ門

①1日の中での変動について大きく影響を与えるのはどういう内容かさぐりましょう

②何らかの対処をした後、どのように変化するか見ていきましょう

1日を振り返って感じたことや気づいたことをまとめておきましょう

5-6. Weekly Trend(週間記録)のつけ方②

Weekly Trend

カルテNo: _____ 氏名: _____ 提出日: 年 月 日
(もし開始日: 年 月 日) Dr: 姓 名

日付: 年 月 日 ()

● 7日間の経過 (最大3つまで)

	目標に対する達成率	コメント	備考	気分・体調							活動性								
				-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+		
/	① _____ %																		
()	② _____ %																		
/	③ _____ %																		
()	④ _____ %																		
/	⑤ _____ %																		
()	⑥ _____ %																		
/	⑦ _____ %																		
()	⑧ _____ %																		
/	⑨ _____ %																		
()	⑩ _____ %																		

● 7日間の振り返り

● (※書き添えて、優先順位をつけましょう。)
 診察前に、相談内容に関連する情報を整理して紙にまとめるなどして、要点をまとめて説明できるように準備をしましょう。)

□

□

医療法人社団 緑仁会 メディカルケア虎ノ門

【診察で主治医に相談すること】

- ・次回の診察で主治医に相談することを箇条書きにしてまとめましょう。
- ・診察前に関連情報を整理するとよい。

【ご家族からのコメント】

- ・ご家族が同居されている方は、1週間の様子を踏まえてコメントをもらいましょう。
- ・自分では気づきにくいことをご家族が教えてくれることもあります。