

寝相について

～椎間板ヘルニアを中心に～

道場 達朗 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 新宅 幸憲

キーワード：睡眠，寝相，椎間板ヘルニア

1. 緒言

寝相とは、寝ている時の姿であり、寝相は仰臥位（仰向きで寝ること）、伏臥位（うつ伏せで寝ること）、横臥位・側臥位（横向きで寝ること）、坐り寝（座って寝ること）など様々である。成人男性は、一晩に60とおりの寝相がみられ、そのうち横臥位・側臥位は合計して40～50%をしめると考えられている。しかしながら、仰臥位が最も自然で安定した状態であることが報告されている。著者が日常で十分に睡眠をとるに幸福感を日々感じていた。しかしながら椎間板ヘルニアと診断され、同じ体勢を維持することが困難になり数多くの寝返りをしていた。よりいっそう睡眠をとることが困難になった。そこで健常者と椎間板ヘルニア患者における不定愁訴を示している睡眠時の寝相に興味を持ち、睡眠時の寝相に関することに着目した。以上のことから、椎間板ヘルニア患者と健常者の睡眠時における寝相を比較することを目的とする。

2. 対象および方法

本研究の対象は、健常者3名、椎間板ヘルニア3名の男性6名（年齢 19.8 ± 1.33 歳，身長 173.0 ± 3.46 ，体重 67.17 ± 5.56 ）とした。睡眠時の2時間の寝相の撮影および寝返りの回数の測定を行った。

3. 結果と考察

睡眠時の寝相の回数を2時間観察した結果、健常者よりも椎間板ヘルニア患者のほうが寝返りの回数が多くみられた。健常者は仰臥位で寝ている回数が多いが、椎間板ヘルニア患者は横臥位・側臥位で寝ている回数が多いことが

わかった。健常者よりも椎間板ヘルニア患者のほうが活発に寝返りをしていることがわかったが有意な差は認められなかった。椎間板ヘルニア患者は、不定愁訴が起こり同じ体勢で睡眠をすることが困難であり、腰の痛みを和らげるために頻繁に寝返りを行っているのではないかと推測される。

寝具も椎間板ヘルニアの者は、硬いマットレスで寝ていることがわかり、椎間板ヘルニア患者の大半は硬いマットレスで睡眠をしているのではないかと推測される。腰痛患者は、柔らかいマットレスで寝れば、腰や臀部の部分が重さで沈む腰部に負担が大きく、腰をさらに悪化させる症状になりやすくなるため、腰痛を持っている者は悪化させないように、ベッドやマットレスの選び方を重要視しなければならないのではないかと推測される。

4. まとめ

椎間板ヘルニア患者は、特に第4、5腰椎の椎間板が裂け、髄核の周囲を囲んでいる線維輪が破壊され髄核が突出し神経を圧迫していること、神経を圧迫しているため血液循環が悪くなり、下半身のしびれが発症し、同じ体勢を長時間維持することができない。椎間板ヘルニア患者は、睡眠をする際頻繁に動いていることがわかった。

5. 参考文献

宮下充正・高石昌弘・編（1985）二十一世紀の体育・スポーツ。森下はるみ，裏からみた身体発達～寝相のさまざま～。杏林書院：pp. 19-24.