

# さわやかCPAP便



第 16 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H21年03月 不定期発行

だんだん陽射しがあたたかくなってきましたね マスクやホース内の結露発生がすくなくなってきましたね。冬の大変な時期を乗り越え、CPAPを使用するにあたってトラブルが少なくなっていると思います。

『春眠覚を…』というように、これから眠気が倍増する時期かもしれません。CPAPをきちんと使用して交通事故などを起こさないよう気をつけましょう。



さて、みなさん **睡眠不足症候群** という疾患をご存知でしょうか？

2005年に国際的に認められたばかりの新しい疾患です。交通事故を起こした人の多くがこの疾患ではないかといわれており、問題になっています。この疾患は、ただの睡眠不足のことではありません。睡眠時間を十分とっているにもかかわらず日中の眠気が生じ、日常生活に影響をおよぼしてしまうのです。

健康な人は、体内リズムから正午～午後3時に眠気を感じる人が多いのですが、睡眠不足症候群の患者は朝起きてすぐに、そして昼すぎから耐え難い眠気を感じてしまうのです。

症状として

日中の眠気・頭重感・倦怠感・疲労感・集中力の低下・いらいら感

検査をしても異常を認められない方で**平日に比べ休日の睡眠時間が長い**のも特徴です。

睡眠時無呼吸症候群の方の日中の症状にとっても似ていますね。



では、十分な睡眠時間とはどのくらいなのでしょう？今、みなさんは睡眠を何時間とっていますか？

(CPAPを使用して快適な睡眠を得ているときの時間で考えてくださいね。)

1日に必要な睡眠時間には『**個人差**』があります。

睡眠時間によって **4つのタイプ**に分かれます。

- 4時間寝れば十分という人(ショートスリーパー)
- 5～8時間睡眠(平均的睡眠者)
- 8～10時間必要な人(ロングスリーパー傾向者)
- 10時間以上必要な人(ロングスリーパー)

この差は体質や  
長年の生活習慣に  
よって決まります。

もし、毎日7時間睡眠をとっていても睡眠時間が十分だと思っても、体が睡眠時間を9時間必要とするロングスリーパー傾向者であれば**毎日2時間の睡眠不足**となってしまうのです。怖いのは本人に自覚がないということです。繰り返しますが、必要な睡眠時間には『**個人差**』があるのです。

この疾患は、現代病です。

ネオンの強い光

ゲーム・インターネットの普及

残業や深夜交代勤務

→ 不規則な生活

→ **削られる睡眠時間**

1～2日間で長時間睡眠をとってもあまり症状の改善はみられず、毎日の睡眠時間を多くとることでしか解決しません。**人間は寝貯めはできません。**自分の本当に必要な『**適正睡眠時間**』を知り、毎日規則正しくその『**適正睡眠時間**』をとることが大切なのです。

その『**適正睡眠時間**』は、**睡眠日誌**と呼ばれる表を記入することでだいたいわかります。

あなたの今現在の睡眠時間と眠気の自覚が目で見える形でわかるので、ぜひ記入してみましょう！

睡眠日誌は裏に載せています。

# 『適正睡眠時間』を知ろう！

下図は『睡眠日誌』とよばれているものです。記入の方法は水色で囲われているところに書いてあります。まずは1週間記入して睡眠時間のタイプを知りましょう。

**睡眠日誌 ②**

		時 刻																								覚醒回数	起床時の気分	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
記入例	10月4日(水)													←→						×						3	1	
月 日( )																												
月 日( )																												
月 日( )																												
月 日( )																												
月 日( )																												
月 日( )																												
月 日( )																												

**眠る前にその日の日中の状態を、次の朝に夜の睡眠の状態を記入してください**  
 (注意: 覚えている限りでけっこうです。正確に記入しようと神経質になりすぎないでください)

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください</li> <li>▨ 床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線を引いてください</li> <li>↔ 眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください</li> <li>× 睡眠薬を服用した時刻に×印をつけてください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="background-color: #ADD8E6; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></li> 夜間に目覚めた回数を記入してください <li style="background-color: #FFC0CB; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></li> 朝起きたときの気分を下記より選んで記入してください                      1. かなりだるい/眠い   2. 少しだるい/眠い   3. すっきりしている </ul>
---	---

あなたの睡眠時間はどのタイプでしたか？(タイプは表に載せています。わからないときは聞いてください！) もしこの1週間でどこかに眠気の自覚の矢印表示があれば、その前日の睡眠時間では足りないことがわかります。次の週は前の週より1時間長く睡眠時間をとるようにし1週間記入します。それでも眠気が残るならまた1時間増やしてさらに1週間記録する、というように、この『睡眠日誌』は睡眠を考えるにあたって大切な記録です。もし、この1週間で眠気の自覚があった方は先生にご相談ください！ もっと記録を続けたい方もご相談くださいね。

CPAP をきちんと使用しているのに、あまり眠気が改善しない方も今までより1時間長く睡眠時間をとってみてください。もしかしたら眠気がなくなるかもしれません。



睡眠時間が短いと、日中の運動不足や夜間の飲食率が増加することが報告されています。このような悪い生活習慣の連鎖は生活習慣病を発症するリスクが増大することにつながります。規則正しい生活を心がけましょう。

## 花粉症の季節です

花粉症で鼻症状があると、CPAP がうまく使用できなくなってしまいます。

マスクやメガネでの予防！

お薬での症状緩和！

お薬はご相談ください。

