

さわやかCPAP便



第 32 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H23 年 11 月発行

蔵王には雪が積もり、本当に寒くなってきました。だんだん CPAP からの風が冷たく感じてきましたね。結露も始まる頃だと思いますので、室温や湿度の管理を心がけてくださいね。また、室内と外、もしくは居間と脱衣所トイレなど温度差が大きいと血圧が急激に高くなったりします。注意しましょう。

今年もあと少し！元気に年を越しましょう。



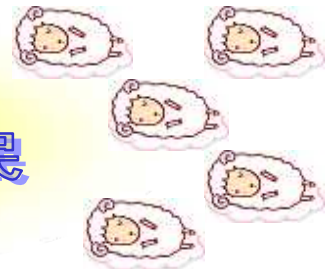
10 月 15 日(土)～10 月 16 日(日)に行われた日本睡眠学会に参加してきました。

睡眠時間についての興味深い発表がありました。

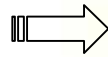
CPAP は、**4 時間以上・週の 70% 以上** 使用すれば様々な疾患について予防できるといわれています。

しかしやはり、中休みしてしまったり使用時間が短かったりすると体への負担が大きく様々な疾患の合併率が上昇する可能性もあります。CPAP は **6 時間以上、毎日使用が推奨** されています。

みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？日本人の睡眠時間は 30 年前と比べて 30 分短くなっており、6 時間未満の割合が 31.1% もあります。



昼寝を含めた 1 日あたりの睡眠時間は短すぎても長すぎても健康に良くない という研究報告が多数でています。



統計的にみると
7 時間睡眠
最も健康的だとわかりました。

睡眠時間が **5 時間以下** や **9 時間以上** だと下記の表にある様々な疾患にかかる割合が増加します。7 時間睡眠の人と比べて睡眠時間が短い人・長い人で下記のように確率が増加します。

疾患 \ 睡眠時間	5 時間以下	9 時間以上
糖尿病	2.5 倍	5.0 倍
高血圧	1.7 倍	1.3 倍
虚血性心疾患()	2.0 倍以上	1.5 倍
うつ病	3.0 倍	2.7 倍

動脈硬化・狭心症・心筋梗塞などのことを指しています。

しかも **心疾患** に罹患している人では、睡眠時間が **5 時間以下で 57%** **9 時間以上で 79%** **死亡するリスク** が増加しました。

これは、年齢・男女差・肥満・喫煙・飲酒に関係なく起こることもわかりました。

そして、最も心疾患での死亡リスクが高いのが『**睡眠時間 5 時間以下で 60 歳未満**』の人たちで 7 時間睡眠の人と比べて **3 倍も死亡リスク** が高かったのです。

その他にも、**肥満症** や **認知症** も 7 時間睡眠の人と比べて割合が増えることがわかってきました！

睡眠時間には個人差があるとは思いますが、健康を維持するために 7 時間睡眠を心がけましょう。



< お知らせ >



早いですが、年末年始の休診は

12 月 29 日(木)～1 月 4 日(水) となります。

1 月 1 日(日) 元旦 は休日当番となっております。