

さわやかCPAP便



第48号

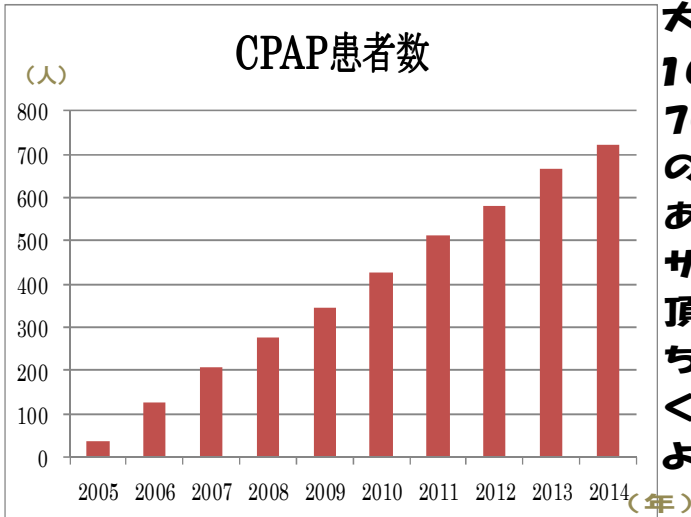
医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H26年9月発行

夏の暑さもピークを越え、これから皆さんにとって過ごしやすい季節となります。暑くてマスクをするのが辛かった方もいると思いますが、涼しくなると快適に使えるようになるはずです。秋の夜長にCPAPでよい良い睡眠を獲得しましょう。

大竹内科呼吸器科医院のCPAP患者推移



大竹内科呼吸器科医院を開業してとうとう

10年目に突入しました。CPAP治療患者さまが700名を超えました。これまでも皆様の治療継続のお手伝いをしてきましたが、まだまだ増えるであろう睡眠時無呼吸症候群に対し、今まで以上のサービスを提供できるようスタッフ一同努力させて頂きます。わからないこと、不安なことなど、ちょっとしたことでも遠慮なくスタッフに声を掛けてください。皆様の快適なCPAP生活がうまくいくよう願っております。



最近現れた「現代型不眠症」とは？



一般的に不眠症とは過度の不安や緊張から起こるものです。引っ越して住んでいる環境が変わった、または職場の環境が変わった等の精神的なストレスや、体の痛み、頭痛、めまい等の身体的なストレスで一時的に眠れなくなることがあります。たいていは原因が取り除かれれば眠れるようになります。今回紹介する「現代型不眠症」とは、長い間体内時計の乱れた状態が続くことにより引き起こされます。現代社会の様々な昼夜を問わない勤務状況の多様化などによって、引き起こる現代病のひとつです。

どのような人に起こりやすいのでしょうか？

- (1)寝る直前までテレビやパソコン等の強い光を浴び続けている。
(寝る直前まで携帯やスマートフォンを操作している)
- (2)夜勤のため寝る時間が逆転し、太陽の日を浴びていない。
- (3)夜更かしが多く、夜食を食べてしまう。
- (4)休日になると、いつもより長い時間寝てしまう。



このような生活が何年も続いている人は要注意です！

症状としては、日中の眠気はもちろん、集中力の低下、記憶力の低下、規則正しく起きることが困難になります。また不眠は生活習慣病をはじめとする様々な病気に悪影響を及ぼします。子供であれば不登校や遅刻、授業中の居眠りの原因としても今話題になっています。

★解決策★

- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・朝食を必ず摂る
- ・軽い運動を心掛ける
- ・昼寝をする場合はPM3時までにする(15分程度がベスト)
- ・平日と休日の起床時間の差は2時間までにする
- ・布団に入ったら携帯やスマートフォンは使用しない



この中で特に大事なことは**朝の太陽の光**を浴びることです。人は朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。朝日を浴びると、そこから寝る時刻までの秒読みがスタートし、**約16時間後**に眠くなるように調節されます。つまり起きた時刻によって寝る時刻がすでに決まるわけです。夜勤等で朝の太陽の光を浴びることができない人は、起床時間や就寝時間を同じにして生活のサイクルを壊さないようにしましょう

豆知識

体の中ではメラトニンというホルモンが分泌されており、脈拍・体温・血圧などを低下させることで睡眠の準備をしています。メラトニンは朝、太陽の光を浴びることで分泌が減少、夜、暗くなることで分泌が増えてきます。このメラトニンが体の体内時計を調節してくれる大事な役割を担っています。

◆快眠法◆

- ・お気に入りの音楽を聴く。
⇒眠れないときは音楽で気を紛らわすことも有効です。
- ・就寝前にハーブの匂いをかぐ。
⇒一般的にラベンダーやペパーミントがよいと言われています。
- ・就寝前のお風呂は2時間前に済ますこと。
⇒温度はぬるま湯(39℃程度)が望ましい。
- ・就寝前は飲食しない。
⇒どうしても我慢できない人はホットミルクを1杯までならOK。
- ・部屋をブルー系の色にレイアウトする。
⇒リラックス効果があり入眠を助けてくれます。またベージュ系の色も心を落ち着かせることができるのでお勧めです。紫色は精神を刺激してしまうため好ましくはありません。



●治療法●



解決策や快眠法を試したが眠れない、どうしても決まった時間に起きることが出来ないという人に関しては、精神科に通うことをお勧めします。また高照度光療法という治療もあります。高照度光を一定時間照射し、睡眠時間を望ましい時間帯に矯正する治療法です。専門の医療機関で実施されています。

CPAPをしっかりと使用しても眠気が残る人は、もしかすると生活リズムが崩れている可能性があります。もう一度自分の生活を見直してみましょう。不眠にならないよう4時間以上CPAPを使用し、規則正しい生活を送りましょう!!