

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H29年5月発行

さわやかな新緑の季節となりました。やっと結露も花粉も落ち着き、CPAPの使いやすい毎夜を送れていることと思います。熟睡感のある睡眠で、元気にすごしましょう！

今号は少しでも快適に寝ていただくための**快眠法**  に ついてです。

良く眠るために必要な寝具の条件

睡眠をとりまく環境を整えることは快眠のための必須条件です。寝床内環境を作る寝具選びは、よく眠るための重要なポイントとなります。

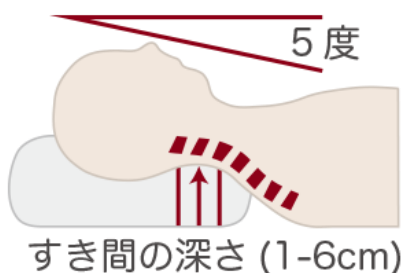
よく眠るために必要な寝具の条件

私たちの体は、眠りに入る時に発汗して体内から熱を出しています。この点を考え、寝具は吸湿性・放熱性のよいことが第一条件になります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適とされます。



◎快眠できる枕の高さ

枕の役割はベッドマットや敷布団と後頭部から首にかけての隙間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体制を保つことにあります。この隙間は個人差が大きく、それに適した枕も人それぞれに異なるので、自分の体形に合った枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶと良いでしょう。具体的にはベッドマットや敷布団と首の角度が約5度になるのが理想的と言われています。頭部の隙間の深さは個人差(1~6cm)があり、それに合っていない高さの枕を選ぶと首や肩、胸の筋肉に負担がかかり、呼吸がしにくく寝心地が悪くなります。



◎ベッドマット、敷布団は適度に硬い方が良い

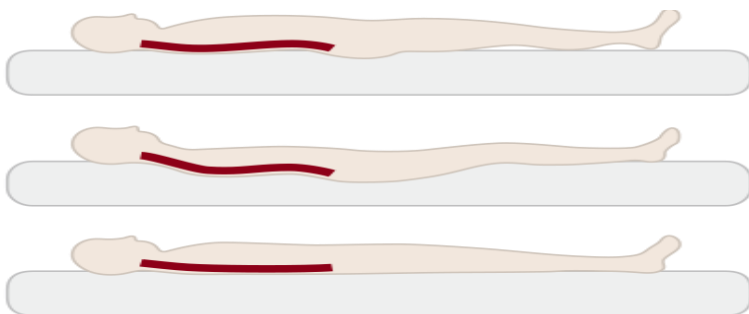
私達の体は後頭部から首、肩にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっています。自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブの隙間は4~6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、隙間が2~3cmのときです。

ベッドマットや敷布団が柔らかすぎる場合には、腰と胸が深く沈み込んでS字カーブの隙間が大きくなり、眠りにくだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど熟睡できなくなります。2つのS字カーブをバランスよく支える適度な硬さが必要です。

正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2-3cmの時です。

柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります。

硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります。



快眠と生活習慣

運動と快眠

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっており、特に睡眠の維持に効果があるようです。1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。負担が少なく長続きするような、早足の散歩や軽いランニングなどが良いでしょう。効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動だと言われています。運動によって脳の温度を一過性に上げると、運動していない時と比べて床に入る時の脳の温度の低下量が大きくなります。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので、結果として快眠が得られやすくなります。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

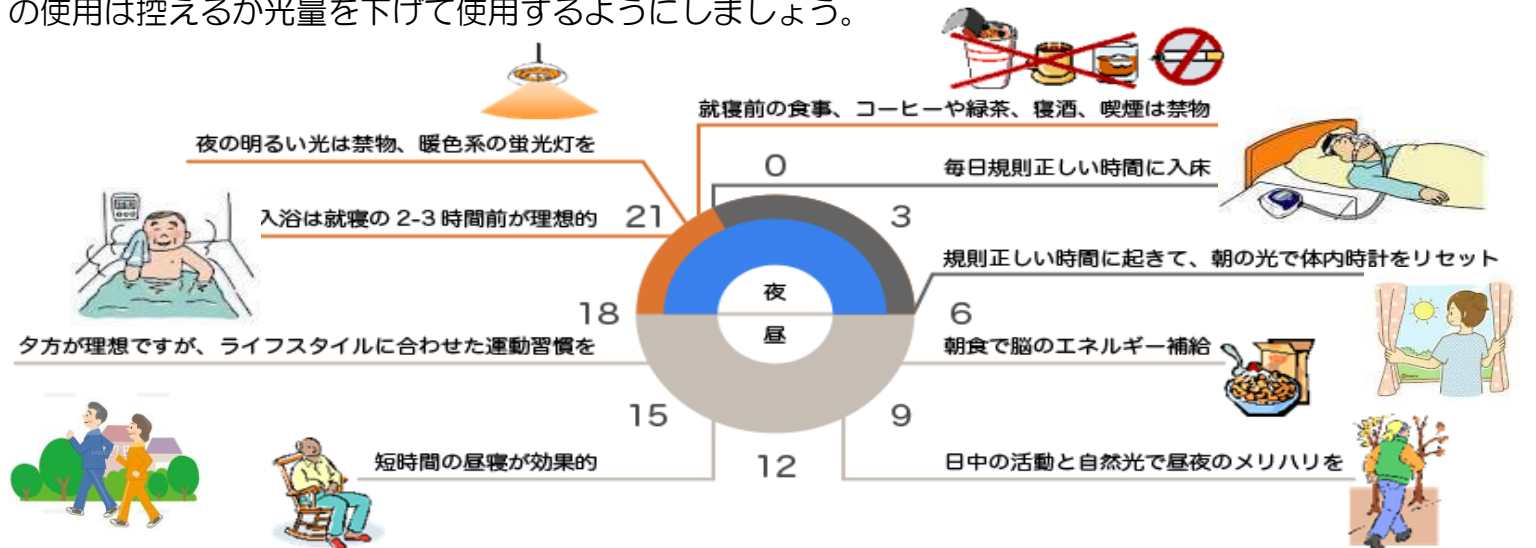
入浴と快眠

入浴は運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げる効果があるため、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。深い睡眠を得るには熱めの湯温で体温を2度ほど上げると効果が大いと言われていますが、身体への負担が大きいためお勧めできません。体温上昇が0.5度くらいでも寝つきへの効果は認められています(38度程度のぬるめのお湯で25～30分、又は42度程度の熱めのお湯なら5分程度)。

光浴と快眠

ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日早めてあげないとずると生活(睡眠)が後ろにずれていってしまいます。朝の光には後ろにずれる体内時計を早める作用があります。朝起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

禁物なのは夜の光です。夜の光は体内時計を遅らせる力があります。白っぽい昼白色の蛍光灯の光は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想と言えます。パソコンやテレビ、携帯電話、スマートフォンの画面から出ている光にも強い覚醒作用があります。寝る2～3時間前からはそれらの使用は控えるか光量を下げて使用するようにしましょう。



もちろん、寝ている間CPAPを使用することも快眠を得るためには欠かせません。起きている昼間の時間を元気に過ごすためにも、毎日CPAPを忘れずに使用して寝てくださいね！

休診のお知らせ

院長学会出席のため**休診**とさせていただきます

6月30日(金)、7月1日(土)

