

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
H30年5月発行

第 70 号

暖かい日が続き、結露や花粉の大変な時期を乗り越えました。GWには旅行の方も多かったのではないのでしょうか？ 暖かいと眠気が増して、ウトウトしてしまうことが多くなっていますね。

睡眠時無呼吸症候群の方はCPAP治療を怠ってしまうと、眠気からくる重大な事故を引き起こすことが多くなります。旅行の際もできればCPAPを持参して使用しましょう。

今回は睡眠に関係する3つのホルモンの働きについて話していきたいと思います

①成長ホルモン ②メラトニン ③コルチゾール この3つのホルモンを適切なタイミングで分泌できれば質の良い睡眠を得ることができます。

こんな日ありませんか？

あーテレビをつけっぱなしでウトウト寝てしまった！



仕事から疲れて帰って、食事を済ませテレビを見ているといつの間にかCPAPを装着せず寝てしまう・・・なんてこと経験があると思います。睡眠中の体内ではさまざまなホルモンが活動して体のメンテナンスをしてくれます。ホルモンが働くためには寝入りからCPAPを使用し、質の良い睡眠をとることが必要です。

① 成長ホルモン

成長ホルモンと言えば子供の身長を伸ばすために必要なものといったイメージがあると思いますが、実は私たち大人にも必要なものなのです。以前は22時から2時の間に成長ホルモンが良く分泌されると考えられていましたが、近年は寝始めから3時間の間に最も分泌されると考えられるようになりました。極端な話、何時に寝ても深い睡眠をとれば成長ホルモンは分泌されます。睡眠の質が低いと成長ホルモンが十分に分泌されないため新陳代謝が下がり、免疫力も低下します。そのため、がん、糖尿病や高血圧のリスクが上がります。さらに、脳の神経細胞に悪影響を及ぼして記憶力、理解力、判断力などが低下し、アルツハイマーなど重大疾病に繋がります。



成長ホルモンの働きは

- 身体の成長、骨と筋肉を丈夫にする
- 糖脂質の代謝への働き
- 細胞を修復し、老化をゆるやかにする
- 疲労回復
- 肌の新陳代謝を活発にする



② メラトニン

メラトニンの分泌は朝目覚め、太陽を浴びると分泌が減り、暗くなると分泌が増えます。電気やテレビをつけっぱなしで寝ると分泌が減ってしまい、朝日を浴びないでいると体内時計もリズムが崩れ、分泌が減少します。メラトニンの分泌が減ると抗酸化作用が減り、がんなどのリスクが高まります。

メラトニンの働きは

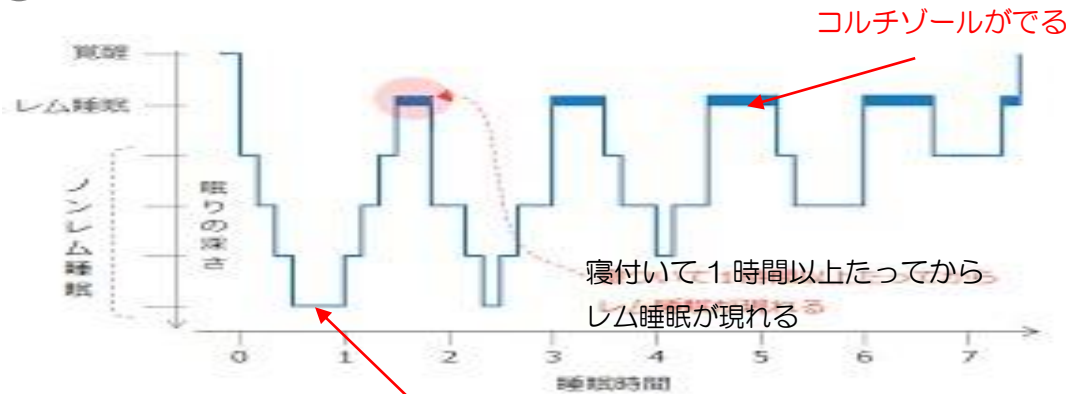
- 体に夜がきたことを伝える
- 免疫力を高める
- 抗酸化作用で老化を緩やかにする
- 成長ホルモンの分泌を促す



③ コルチゾール

血糖値と血圧を上げて起床の準備をする働きがあります。起床する3時間前から分泌が増え、起床時にピークを迎えます。成長ホルモンと違い、毎日だいたい**同じ時間帯に分泌**されます。この特徴を考えるといつも一定の時間に起床することを心がければ、すっきりと起きれるということです。しかし、**ストレス**を感じた時にもコルチゾールは分泌するため、寝る前に強い刺激があると深い眠りに入ることができなくなります。

コルチゾールの働きは
抗ストレス作用
起床の準備
血糖値や血圧を上げる（活動の準備）
炎症を抑える
免疫を調節する



成長ホルモンがでる 睡眠は約90分の周期で深い眠り（ノンレム睡眠）、浅い睡眠（レム睡眠）を繰り返します。

この3つのホルモンの中で1つでも欠けてしまうと、ぐっすり眠れなかったり、すっきり起きれなかったりします。少しでも質の良い睡眠がとれるように生活を改善していきましょう。寝る直前に睡眠妨害の原因になるような強い光やブルーライト、アルコール、たばこ、カフェイン類、多量の食事、激しい運動は寝る直前には避けましょう。



重要なお知らせ

4月より診療報酬が改定され、今までのように業者さんの厚意で決められた数以上の備品を渡すことができなくなります。備品は大事に使用しましょう。