



発行日：平成30年2月1日 発行人：かとうファミリークリニック

ぐっすり眠れていますか？ 睡眠の重要性

寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう？

1月のかとかり通信はリラックスできる入浴法についてでしたが、今月はお風呂のあとの睡眠についてまとめてみたいと思います。

●心地よい睡眠を得るには…

～活動からリラックスへスムーズな切替を睡眠は身体を休め、翌日も元気に活動するために必要な大切な時間です。

自律神経の活動を日中の活動のための緊張の神経(交感神経)からリラックスの神経(副交感神経)へとスムーズに移行していくことが快適な睡眠を得るために重要です。

就寝前にスマートフォンやパソコンなどを見るのは、視覚刺激が脳を活性化して睡眠の質を悪くしてしまうため、好ましくありません。

●本人は意外に気付かない!?

～睡眠時無呼吸症候群

ご家族の方に「いびきが大きい」「急にいびきが止まる」などと指摘されていないでしょうか？

重症の無呼吸でもご本人は意外に気がつかないことが多いです。起きているときは1分間も呼吸を止めることは苦しくてとてもできませんが、検査をしてみると睡眠時には頻繁に1分以上呼吸が止まっている、という方もおられます。

十分な睡眠が得られないため、日中の居眠りによる事故の危険だけでなく、睡眠中にも交感神経の活性が優位になるため、身体が休まらず、血圧や血糖値の上昇につながります。また脳は酸素不足の状態になりますので、集中力の低下・イライラなどの症状がみられることもあります。(図1)

●睡眠時無呼吸症候群の検査と治療は

～睡眠中の呼吸状態をモニターすること

2003年の山陽新幹線での居眠り運転による列車緊急停止事故を契機に、運輸業界では積極的に睡眠時無呼吸症候群を発見し治療してこうと対策に乗り出しています。

睡眠時無呼吸症候群は睡眠時の呼吸や酸素の様子をモニターするPSGという検査を行うことで診断します。

当院では簡易PSG検査という、ご自宅に検査機器をお貸ししてできる検査法に対応しております。その結果、重症の無呼吸がみられた場合は、CPAPという呼吸補助機器での治療が有効です(検査結果によっては入院での精密検査が必要になることもあります)。

(図2)

CPAP治療により、心血管病の危険が大幅に減少するという報告もあり、重症の無呼吸症候群の方は保険適応で治療が受けられます。

いびきでお悩みの方や日中の眠気が強い方はお気軽にご相談ください。

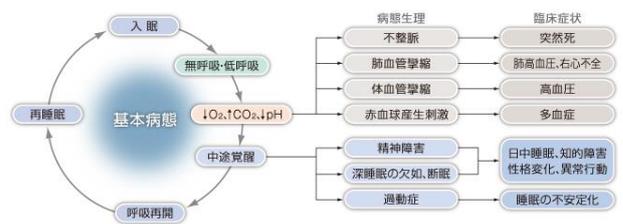


図1 睡眠時無呼吸症候群と様々な疾患の関係

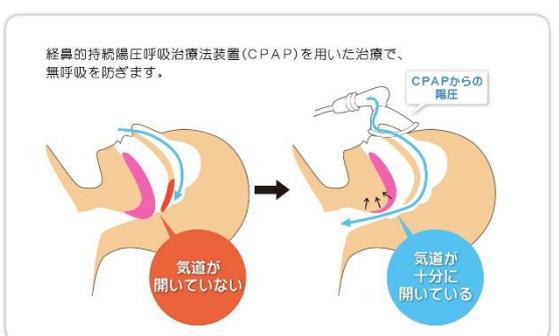


図2 CPAP治療