

# 快眠CPAPers通信

発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室



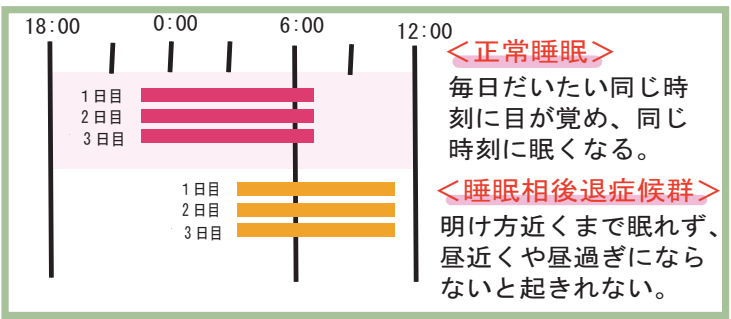
## 睡眠相後退症候群

紅葉の美しい季節となりました。空気が乾燥してくるこれからの時期は、風邪を引きやすいので、お部屋の湿度に気をつけて、加湿をすることが、風邪予防には大事です。もし、CPAPを使用して乾燥が気になるようでしたら、CPAP専用の加湿器もありますのでご相談ください。さて、今月号では、夜型の生活が引き金となる睡眠障害を紹介いたします。

私たちは、いつもだいたい同じ時間に眠くなり、同じ時間に起きています。これは、睡眠や覚醒を始め、体温の変化、ホルモンの分泌などが、体内時計によってほぼ24時間の周期で繰り返されているためです。しかし、明け方まで眠れず、昼近くにならないと起きられないといった症状が起こることがあります。これを、『睡眠相後退症候群』といいます。この病気は元々、夜型の人が不規則な生活をする事によって発症するケースが多いようです。不眠症とは違い、睡眠時間帯がずれているだけなので、睡眠中は全く正常なパターンで眠っており、睡眠時間も短くはありません。学生の場合、夏休みなどの長期休暇や受験勉強などによる昼夜逆転生活が発症誘因となり、不登校になったり、就職しても朝起きられず、遅刻や欠勤を繰り返して、引きこもりになるなど社会生活上の問題にもなります。また、うつ症状が出やすくなったり、朝、目覚めた後も、全身がだるい、吐き気、めまい、食欲不振、動悸がするなどの症状が出やすくなり、一日中調子が良くありません。一方、夕方から夜にかけては一日の中で体調・気分ともが一番良くなる傾向があります。

治療には、主に高照度光療法が用いられます。朝起きると同時に一定時間、日光や人工的高照度光を浴びることで、体内リズムを早め、その晩の入眠時刻を早くし、睡眠時間帯を徐々に正常化する方法です。他にも、ビタミンB12製剤の服用や、朝の散歩も効果的です。午前中はなるべく外出して体温や血圧を上げるようにしましょう。また、三食を決まった時間に摂ることも重要です。特に朝は体調が良くない事が多いでしょうが、必ず摂ることが大切です。

いったん睡眠が正常化しても、不規則な生活をすると再び睡眠が遅れてしまうことが多いので、生活のリズムを崩さない努力を続ける必要があります。

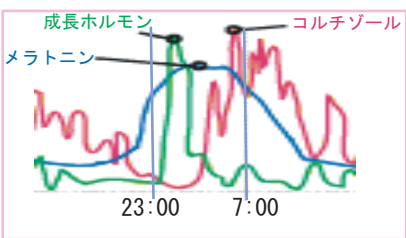


## 睡眠不足はダイエットの天敵!



睡眠不足は太る原因になります。睡眠中に出るホルモンが関係します。睡眠不足になると・・・

- ① **コルチゾールの働きが悪くなり、脂肪をためこみやすくなる**  
体に蓄積した脂肪を燃やして、眠っている間のエネルギーをつくり出します。ところが、夜更かしをして夜遅くまで栄養をとっていると、エネルギーをつくる必要がなくなるので、蓄積した脂肪はそのまま蓄積した状態になります。
- ② **レプチンの分泌が減り、食欲が抑えられなくなる**  
食欲抑制ホルモンです。栄養を摂り過ぎるとレプチンが分泌され食欲抑制のサインが送られますが、睡眠が不足しているとレプチンが減少し、食欲を抑えられなくなります。
- ③ **成長ホルモンの分泌量が減り、基礎代謝が落ち太りやすくなる**  
古い細胞を新しくして代謝を上げる働きがあります。分泌が減ると、細胞の生まれ変わりが低下し代謝が下がり、太りやすくなる原因になります。



脳内ホルモン分泌の時間帯  
午後11時頃からメラトニンの分泌量が増えるのに従って、体温がじょじょに下がります。この頃が寝どき。  
<<http://kurasse.jp/>> より kurasse

睡眠時間を記録するサイト

## 「ねむログ」

このサイトでは、起床時間と就寝時間を入力すると、起床・就寝時間やトータル睡眠時間がグラフで表示され、寝すぎや寝不足をチェックし、セルフコントロールが可能です。そのほかにも、睡眠についてのお話や、快眠テクニックなど、いろいろな情報も掲載されています。

☆PC 無料サイト <http://www.nemulog.jp>  
☆携帯サイト <http://m.nemulog.jp>



## ご注意ください!

### \* 年末年始の休診日 \*

# 12月29日(火)午後 ～1月3日(日)

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

## \* 病院からのお願い \*

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間、お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします!
- 平日の午後は空いています。



## ★検査室直通電話 093-921-0493

- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ません。
- 毎月、保険証の提出をしてください。