

# 快眠CPAPers通信



104号

お酒の睡眠への影響を無くすためには??

寝付く時に血中アルコール濃度をゼロにする。

**<目安>**  
寝る3時間前までに。(個人差あり)

ビール：中瓶1本  
ワイン：グラス2杯  
日本酒：1合

寝ても体の疲れが取れない、夜中に目が覚めるなどの症状があれば、飲酒習慣も考慮してみてください。

《いびき、無呼吸の悪化》

- アルコールは舌の筋肉を緩め、気道を狭くしていびきをかきやすい状態になる。
- 鼻の血行が良くなりすぎて、粘膜が腫れて鼻が詰まりやすくなることにより、CPAPマスクを無意識に外すことも多くなる。

《アルコール耐性・依存》

- 寝酒を続けていると、睡眠への効果が少なくなり、自然と量が増える。
- 《中途覚醒の増加》
- アルコールの覚醒作用
- 夜間のトイレ数増加

睡眠中は尿を作らないようにする「抗利尿ホルモン」が分泌されるが、アルコールはこのホルモンの作用を妨げるため、尿が溜まりやすくなり、トイレに行きやすくなる。



## 寝酒のデメリット

この時期は歓迎会や花見などのお酒の席が増えてきます。お酒は寝付きを良くしてくれますが、全体としての睡眠の質は悪くしてしまっていることが分かっていきます。お酒の影響を知り、アルコールとうまく付き合い快眠しましょう。

睡眠学評議員・認定検査技師 森榎康貴

お酒を飲んで寝ると、すぐに深い睡眠が現れるため、ぐっすり寝た気になりますが、時間が経って血中アルコール濃度が下がってくると、反対に覚醒作用が働き出します。その結果、眠りが浅くなります。これでは体も脳も十分に休まりません。

お酒は寝るために使用するのではなく、夕食時の晩酌としてたしなむ程度が良いですよ。

《中途覚醒の増加》

《いびき、無呼吸の悪化》

## お酒の快眠への影響

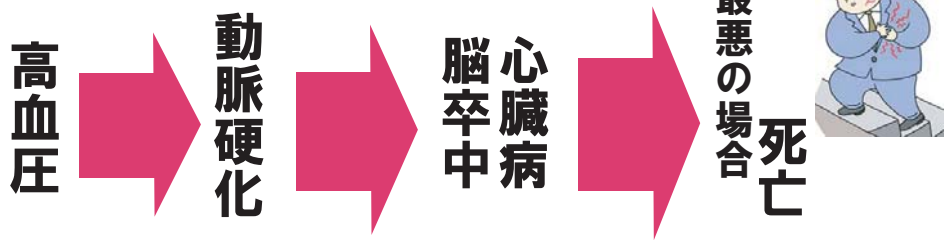
連載「快眠アドバイス」

だんだんと暖かな日が多くなってきましたね。例年よりも遅かったですね。桜も開花し、ようやく春の訪れを感じられるようになりました。CPAPも使いやす季節になってきたのではないのでしょうか？

さて、今月号は、お酒の睡眠への影響についてです。良い睡眠のためにも、お酒との付き合い方は大切です。

## サイレントキラー 沈黙の殺し屋 高血圧

●高血圧は初期には殆ど自覚症状がありません。しかし、そのままにしておくと、日々動脈硬化は進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気がひきおこされます。



### 血圧って何？

血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といいます。

### 高血圧の原因となる因子は？

肥満、運動不足、過労、ストレス、喫煙、加齢による血管の老化、塩分の取りすぎ、遺伝的因子など。

肥満の解消や生活習慣の改善が大事です。

### 降圧目標

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

|         | 診察室血圧        | 家庭血圧         |
|---------|--------------|--------------|
| 若年者・中年者 | 130/85mmHg未満 | 125/80mmHg未満 |
| 高齢者     | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |

### 家庭での血圧の測り方

- 1日2回、毎日血圧を測定して、自分の血圧がどのように変化しているかを把握する。
- いつも同じ腕・時間・姿勢で測るようにしましょう
- 朝 起床後1時間以内に測りましょう。  
※排尿後に測る。食事・服薬の前に測る。
- 夜 寝る前に測りましょう。  
※食事・服薬の後に測る。排尿後に測る。入浴後1時間以上してから測る。



★このようなときは血圧測定をやめましょう！

- ・運動直後
- ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後
- ・食後1時間以内
- ・タバコを吸った直後
- ・入浴直後

## ！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

- 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。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。