



125号 快眠CPAPers通信

あけましておめでとうございます！



院長 津田徹



1998年に睡眠時無呼吸症候群の検査・治療が健康保険で行われるようになり、15年以上が経過し、日本においてCPAPを使用されておられる方は15万人を超えました。海外においても、健康保険の適応となっている国もありますが、日本のように綿密な指導や管理を行うことは少なく、医療機関は最初のCPAP機器の導入の時のみの対応となることが多いようです。日本では在宅医療の一環として行われていることから、毎月の通院が必要になります。

毎月、通院は面倒くさい、と考えられる方々も多いかと思いますが、季節ごとのCPAP使用状況の対応（結露や鼻閉に対する）、体重の管理やダイエットの指導も行っております。睡眠時無呼吸症候群には、高血圧や高コレステロール血症の合併が多いことも知られていますが、それらの管理をCPAPと同時に行うことも重要なことです。日本型の、この医療体制は優れたものと言えます。このような医療環境から隔絶された海外赴任者に脳梗塞や心筋梗塞での死亡例が多いことから、経済産業省の補助により、海外赴任者のための睡眠時無呼吸症候群の体制づくりに乗り出したところです（虎の門病院、成井浩司先生ほか）。

睡眠時無呼吸症候群とその合併する高血圧や脂質異常症をきちんと管理し、将来、心筋梗塞や脳梗塞、高血圧と無呼吸による心不全、などを来さないようにしましょう。

今年もCPAP（睡眠）を通じて、全身の管理を行い、体調を良くしていきましょう！

?お正月休み明け・体内時計、乱れてませんか??

あけましておめでとうございます！年末年始はゆっくりとできたでしょうか？
ついつい、夜更かししてしまい、いざ出勤となると朝起きるのが辛かった・・・、
突然眠くなったりする、ということになってはいないでしょうか？

これは、体内時計がずれてしまったことが原因かもしれません。

規則正しい生活をしていると、おおよその時間に眠くなり、同じ時刻に自然と目が覚めます。これは皆さんの身体に備わっている体内時計が関与しています。

体内時計ってなあに？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。
体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。



リセットされた14～16時間後に「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌が高まります。メラトニンは体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。

休みの間、夜更かしをしていると、メラトニンが分泌される時間が変わり、起きているのに体が昼モードにならない、その結果、疲労感や睡眠障害につながってきます。

?体内時計を整える12ヶ条?

- 第1条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう**
体内時計をリセットするには光を浴びることが重要。
- 第2条 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう**
起床時刻の乱れは体内時計のリズムの乱れのもと。
- 第3条 1日の活動は朝食から始めましょう**
胃腸が活発になり、心と体が目覚める。
- 第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内に行いましょう**
長い昼寝はぼんやりのもと。遅い昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 第5条 軽い運動習慣を身につけましょう**
寝付きがよくなり、良い睡眠につながる。激しい運動は逆効果。
- 第6条 お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう**
お茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用がある。
- 第7条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう**
満腹状態で寝ると胃腸が活発に働き、睡眠の質が低下する。
- 第8条 タバコは就寝1時間前にはやめましょう**
タバコには覚醒作用のある物質が含まれる。
- 第9条 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう**
熱いお風呂は神経を高ぶらせ逆効果。
- 第10条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう**
眠りを促すホルモンのメラトニンが分泌されにくくなる。
- 第11条 寝酒はやめましょう**
眠りが浅くなったり、トイレが近くなる。
- 第12条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう**
テレビやパソコン、携帯電話の光も睡眠に悪影響

!! 病院からのお願い !!

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 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。

検査室直通電話 093-921-0493

- 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もありますので、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。