



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月11日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。

快眠できていますか？ご自身の睡眠を見直してみましょう！！

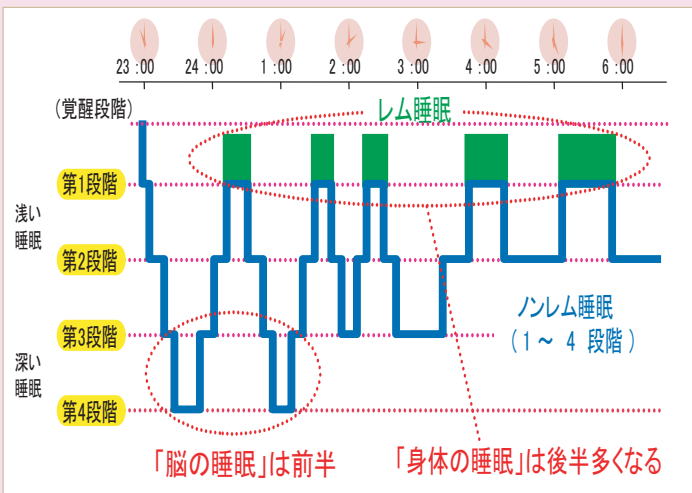
睡眠には、「脳の睡眠：ノンレム睡眠」と「身体の睡眠：レム睡眠」の2種類があります。

これらの睡眠のバランスがよくとれると、翌日は快適に過ごせます。バランスが重要です！！



暖かい日や寒い日が日々変化して体調管理が難しい時期です。天気予報を参考にし、服装を調整したりと体調には気をつけて、この時期を乗り切りましょうね。快眠を得ないと様々な弊害があると言われていています。これを機会に、ご自身の睡眠を見なおしてみましよう。

睡眠の構造：睡眠経過図



一晩の内、ぐっすり眠る「脳の眠り」は前半に多く、夢を見る「身体の眠り」は、後半に多く現れます。深い睡眠の時期に成長ホルモンが分泌され、疲労を回復されます。睡眠の前半が重要です。

無呼吸は深い睡眠に入れなくします。CPAPは寝始めからしっかり装着しましょう。

※一泊入院のPSG検査で、睡眠の経過図が評価できます。



<レム睡眠>
記憶の固定や整理を行っている時間帯。夢を見ている時期です。

<ノンレム睡眠>
4段階に分かれていて、特に3、4段階は深い睡眠、疲労回復の睡眠です。

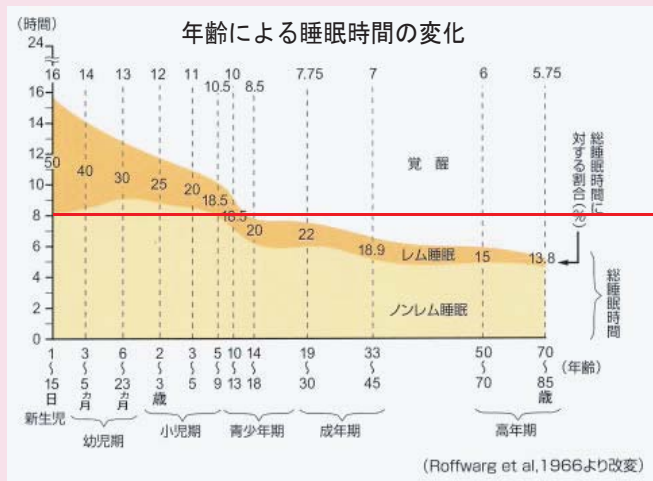
※睡眠は、ノンレム睡眠から始まり、レム睡眠が出てきます。この2つの睡眠がセットになり約90分サイクルで、3～5回繰り返し、朝を迎えます。

※睡眠障害等により睡眠の構造が乱れると満足のいく睡眠がとれなくなります。

睡眠時間について～何時間寝れば良いの？～

適正な睡眠時間＝朝すっきり目覚める、眠気がなかった日の睡眠時間

<重要>睡眠時間は個人差があるので、他人と比べることはできません。



8時間神話に惑わされない

個人差はありますが、必要とされる睡眠時間は、加齢とともに減ってきます。以前は、8時間寝ることが良いとされていましたが、健康な大人が毎晩8時間以上眠っているとしたら、疲労が取れない、熟睡できていない可能性もあります。(例外もあります。例：長時間睡眠者)

健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

～異常な眠気は病気かも～

睡眠時間をしっかりとったのに、会議、運転中等、大事な場面でも眠ってしまう場合、過眠症かもしれません。

このような症状はありませんか？

- ・ 日中の発作的に眠気に襲われる。
 - ・ 居眠り時間は短く、起きるとすっきりする
 - ・ 金縛りにあう
 - ・ 中途覚醒が多い
- ナルコレプシー
- ・ 居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない
 - ・ 居眠りの後、すっきりした感じがしない
 - ・ 寝覚めが悪く、ひどく寝ぼける
- 特発性過眠症
- ・ 夕方ころより、脚の不快感(むずむず感)が強くなる
 - ・ 脚の違和感は動かすと消失する
 - ・ 無意識に脚を動かしていると指摘されたことがある
- むずむず脚症候群
- ・ 望ましい時刻に入眠、起床できない。
 - ・ 睡眠時間は十分取れる。
 - ・ 睡眠の時間帯が遅いほうにずれている。
- 睡眠相後退症候群
- ・ 日中の眠気が強い、疲れがとれない
 - ・ 夜間の睡眠が不十分
 - ・ 十分な睡眠をとると日中の眠気がなくなる
- 睡眠不足症候群



！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

<外来 CPAP 混雑状況>
 ●土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。
 ★1～3週目の平日午後が比較的空いています。(水曜日以外)
 対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。
 ●水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意下さい。

●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する場合がありますので、ご了承下さい。
 ●保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。
 ★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★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。