



# CPAPじんぶん ~第4号~

## 三歳までに睡眠リズムを!

夏休みに入り、お子さん・お孫さんの睡眠リズムもお休みモードになっていると思います。そこで、今回は子供の睡眠リズムについてのお話です。

成人後に良い睡眠をとれるようにするには、三歳ごろまでにきちんとした睡眠リズムを確立することが大切です。一九九五年度の調査では、幼児が夜十時以降に寝る割合は40%前後となっています。小さい時から「宵っ張りの朝寝坊」にすると、将来、睡眠障害を起す原因となります。

子どもは大人の生活に合わせずに、遅くとも夜十時までは寝て十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。



小学校高学年ではかなり夜型が進んでおり、睡眠不足で授業中に居眠りする児童が30%にもなるようです。中高生にもなると、睡眠時間はさらに短くなります。睡眠が足りず、学校から帰宅後夕方に仮眠をとる為、夜はさらに寝付きが悪くなるという悪循環を繰り返します。

ゲームや携帯電話、メールなど、どんな理由であっても子供が夜更かしを始めたなら、すでに問題が起こっています。夜更かしの結果、遅刻や不登校などが始まってから対処しようとしても手遅れとなります。

日中、眠気があるのなら、一時間は多く眠るように就寝時間を早めましょう。大人は自分自身の睡眠だけではなく、子供の睡眠にも気を配りましょう。

## 良い眠りは、肌を元気にしたり、やる気を起こさせたりする

睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌されて、身体の働きを調整をしています。

ノンレム睡眠(深い眠り)中には、成長ホルモンやコルチゾールなどのホルモンが多く分泌されます。成長ホルモンは、身体の発達や新陳代謝に関係しており、寝ついてから三時間の深い眠りの時に、集中的に分泌されます。この成長ホルモンが、肌の皮膚細胞の再生にも重要です。肌荒れ防止の為に、夜はぐっすり眠る事が大切なのです。



また、やる気を起こしたり、免疫を促進したりする働きがあるコルチゾールという物質も睡眠中に分泌されます。コルチゾールは睡眠の後半に分泌が始まり、朝起きる頃に最も多く分泌されます。一日の活動への意欲にかかわる大切なホルモンです。いきいきと過ごすための力は、睡眠中に蓄えられるのです。

## CPAPがいつもより熱くなる

夏になると、患者さんからよく声をかけられるのが、「機械がとっても熱くなるけど・・・。」もともと、モーターが回っているのが熱をもつようになっていきます。そこに、夏の暑さが加わり、CPAPもいつもより熱くなってしまいます。日中、家の中に置いてあるだけで室温上昇と共にCPAP本体も温かくなります。夜寝る前に、本体を触って温かいようだと、涼しい部屋に移動させて冷ましてから使用してください。寝ている時も、クーラー・扇風機を使ってお部屋の温度調整をお願いします。

それでも、使用できないくらい熱い風が出るなどありましたら、点検に持参して下さい。

## CPAP点検持参について

CPAPの点検は、圧がしっかり出ているか、備品に破損などはないかチェックする為のものです。点検は、2〜3ヶ月に1回を目安にお願いしています。マスク・ホースなどに問題があれば、CPAP本体だけの持参でも構いません。ただ、備品の破損などあった場合は、確認後の交換になりますので忘れないよう備品の持参をお願いします。

医師より、毎月持参の指示をされた場合はそのようお願いします。

