

# CPAPじんぶん ~第1号~

## 眠れない時は



○気分転換をはかって  
どうしても眠れない時、皆さんはどうして  
いますか？我慢してずっと布団の中で  
目をつぶっていませんか。睡眠にとって大  
敵なのはストレスです。いったん床から  
出て音楽を聞いたり、気分を切り替えて  
眠気を待つという一策を試してみてもい  
かがでしょうか。

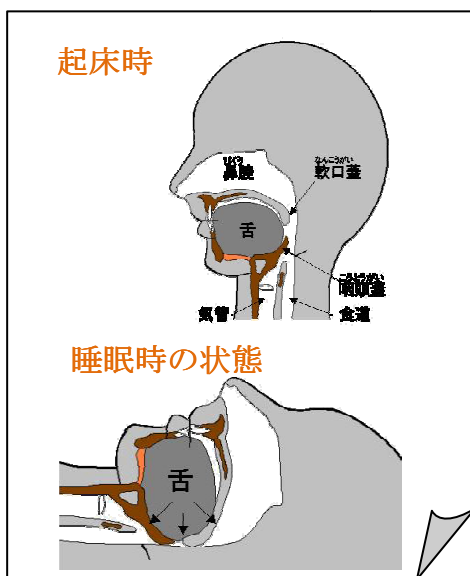
○前向きな考え方・行動を

ストレスは、むやみやたらと恐れるもの  
ではなく、自己でコントロールしていく  
ものです。「前向きな考え方・行動」を心  
掛けることで、良い刺激にもなります。  
その人のとらえ方次第なのです。

## 睡眠時無呼吸症候群

ご存じの方も多いと思いますが、睡眠  
時に10秒以上の呼吸停止が1時間に5回  
以上ある場合に、睡眠時無呼吸症候群と  
診断されます。確定診断をするためには  
PSG（終夜睡眠検査）を行います。こ  
の検査は一晚入院して、脳波・心電図・  
鼻と口からの空気の流れ・胸部と腹部の  
働き・眼球運動・筋電図・動脈血中の酸  
素飽和度などを連続して記録します。図  
が呼吸が中断される様子を図にしたもの  
になります。

睡眠時口の筋肉が緩み舌が重力によって、  
軟口蓋、後頭蓋を後ろに押し下げてしま  
い、喉を詰まらせてしまいます。この状態  
を閉塞性無呼吸症候群と言います。



## 動物の睡眠



カモメなどの渡り鳥は、海上を一週間以  
上も休むことなく飛び続けます。数秒から  
数分間の断続的な睡眠をとりつつ、反射的  
な運動で翼を動かして飛んでいるのです。  
哺乳類のクジラやイルカの中には、休まず  
泳ぐものがあります。イルカの脳波を調べ  
ると、左右の脳が、かわるがわる眠りなが  
ら泳ぎ続けていることがわかりました。半  
球睡眠でレム睡眠を短くすること、連続し  
て泳いだり、飛んだりすることを可能にし  
ています。日中四十度の体温を持つハチド

リは、寝る時に、変温動物の冬眠の様体  
温を二十度前後まで下げます。冬眠が季節  
単位なのに対し、これは一日単位で起る  
ことから「日内休眠」と呼ばれます。ハチ  
ドリは日内休眠で一時的な冬眠状態とな  
り日中のエネルギー消費を防ぎます。  
多くの鳥類は木の枝に止まったまま寝  
ます。哺乳類のように連続して寝ず、二分  
程度の睡眠を断続的に反復してとります。  
筋力が低下するレム睡眠が十秒と短いた  
め、寝ても木から落ちないのです。

## 洗っていますか？

CPAPをご使用の皆さん、フィルターの  
洗浄はやっていますか？どの機種にも空  
気の取り込み口にフィルターが付いてい  
ます。クリーニングを怠ると、ホコリま  
れになり、大変不衛生になります。機械を  
お渡しする際に、スタッフからも説明をし  
ておりますが、洗い方を忘れてしまった方  
は遠慮なくCPAPスタッフへ声をかけ  
てください。

