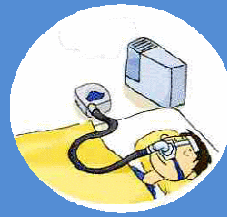


CPAPじんぶん~第号~



眠らないとどうなるか

一九八〇年代、米国の睡眠研究者が回転する台座と水のプールを使用した装置を作り、ねずみで完全睡眠の実験をしました。ずつと眠れないようにすると、ねずみは次第にぎこちない動きになり、通常よりも餌を多く食べるにも関わらず、痩せこけ、最期は体温が下がってきて、三週間以内に死んでしまいました。死後、脳をはじめ主要な臓器を調べましたが明らかな死因は発見できませんでした。その後の研究で、睡眠は免疫を低下させることがわかりました。眠ることでエネルギーを節約し、病原菌との戦いに集中することが出来るので、睡眠の状態では通常の免疫なら病原菌となりえないような菌が血液感染し、死に至ることが別の実験でわかりました。このことから、睡眠の大切さをよく知ることが出来たのではないのでしょうか。

寝酒・寝タバコ

よく耳にする言葉ですが、本当に寝酒や寝タバコは睡眠に有効なのでしょうか？日本は先進国の中でも寝酒をする人が最も多いようです。アルコールは寝つきを改善しても、深睡眠を減らして睡眠の質を悪化



睡眠時間について

く比較的うまく使うことができませんでした。睡眠時無呼吸症候群は痛みや苦痛を伴う病気ではない為、CPAP治療に難を示される方もおられます。私自身も様々な問題点を実感しました。しかし、脳卒中、狭心症、高血圧などさまざまな合併症を予防する為にもCPAP使用をおすすめします。CPAPに関するご質問やご相談がありましたら、遠慮なく⑧番窓口へお越しください。

皆さんは一日にどのくらい睡眠をとりますか。起こされるまでずつと寝ていると言う方もいれば、三〜四時間で目が覚めてしまう方もおられるでしょう。現代社会では、インターネットやスマートフォンの普及などで大人に限らず学生でも遅くまで起きていることがあるでしょう。では、適度な睡眠時間とは何時間でしょうか。実は睡眠時間には個人差があります。ショートスリーパー（短眠型）の方は六時間未満でも生活に支障がないそうです。ナポレオンやエジソンは四時間しか眠らなかつたと言う説がありますが真偽の程は不明のようです。また、ロングスリーパー（長眠型）九時間以上睡眠をとる方もおり、さまざまです。過去の調査においては年齢別に見ても睡眠時間には差があり、歳をとると眠りが浅く、短くなっていきます。以上のことから、日中、眠気や頭痛がなく快適に過ごせる睡眠時間を見つけていく事が大切です。日中の軽い運動や朝日に当たる事も夜の睡眠に有効です。自分にあつたスタイルを見つけ、健康に快適に過ごせるようにしましょう。きちんと寝ているのにひどい眠気や倦怠感のある方や、夜、おトイレで何度も目が覚める方などは、当院の睡眠外来を受診し、相談なさることをおすすめ致します。



させる作用があります。常用すると、アルコールの耐性が上がり、量も少しずつ増えて依存症になりやすくなります。睡眠薬よりも寝酒の方が危険は少ないと誤解している人も多いですが、不眠には薬物療法の方が安全です。しかし、沖縄の長寿者には少量の飲酒を嗜む人が多く、適度な飲酒は長寿につながるというデータもあります。寝酒としてはなく、寝る一時間ほど前までに適量を楽しむのが良いようです。

たばこについては、ニコチンは交感神経の作用を高めるので体が軽い緊張状態になります。つまり、寝つきを悪くし中途覚醒が多くなるのです。人は、気分を落ち着かせるつもりでやっているはずですが、実際は逆の作用で睡眠の質を悪くしています。睡眠については、様々な情報がありますが、正しい知識を得る事が大事です。

暑い夏だからこそ洗浄を

梅雨も明け、暑い夏がやってきました。寝苦しい夜にCPAPを使用すると、マスクやベルトに汗や脂がついてしまう事も多いと思います。実際、夏場になると匂いが気になると思える方も増えてきますので、定期的に洗浄して頂くことをおすすめします。まず、バケツにぬるま湯やお水を入れ、そこに中性洗剤（食器洗い洗剤など）を適量溶かし、マスクやホースを十五分程

つけ置きした後に水できれいにすすいでください。洗浄したものは直射日光の当たらない所で干して乾かします。さつと出来るので思い立ったらすぐにやってみましょう。



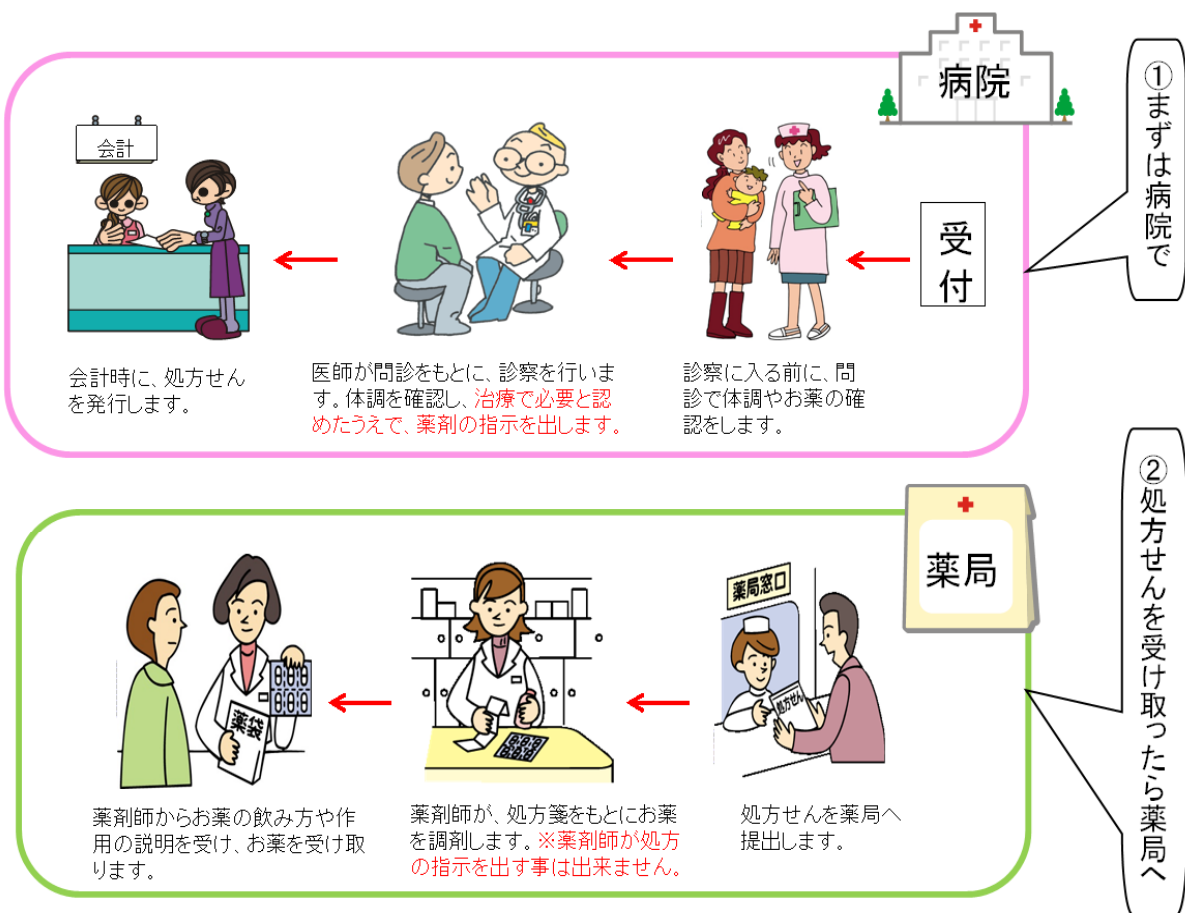
CPAP体験記

当クリニックでは、CPAPをご使用の患者さんが多数おられます。私は、無呼吸症候群ではありませんがCPAPの検査に携わる者として、実際にCPAPを使用し睡眠をとってみました。設定圧は7cmH2Oで使用し、一日目は朝までクーラーをつけて使いましたが、二日目にタイマーをかけた為、明け方に暑さでマスク内が湿り、不快感で口を開けてしまいました。口を開けると空気が勢いよく飛び出し、すっかり目が覚めてしまいました。三時間程度つけることが出来ましたが、マスクの大きさがフィットせず空気が漏れを抑える為ベルト調整に時間を要しました。寝返りの回数は少なかつたので大きなずれも無



お薬の処方を受けるには

意外と知らない？診察の流れ



※処方せんには有効期限があります！発効日を含めて4日間です。
 ※処方せんやお薬を紛失した場合、処方せんの再発行は出来ません。再度、診察を受けて頂いたうえで処方せんを発行します。また、その場合の診療費は自費となります。