

# CPAPじんぶん ~第2号~

## 良い睡眠をとるコツ

睡眠（眠気）には、リズムがあります。これは食事や運動、労働などの影響を強く受けま  
す。夜間の眠気は日中の活動のたまものです。  
良い睡眠をとるには、夜間の睡眠だけに気を配  
るのではなく、日中だらだらと居眠りなどをせ  
ずに、食事や運動を規則的にして、メリハリを  
つけて生活することが大切です。



健康増進の為に昼寝をする  
なら、午後一時から三時頃まで  
に三十分以内にするのがお  
勧めです。この時間帯は、朝の  
五時頃に次いで本来の睡眠リ  
ズムでも眠くなる時間です。ご

飯を食べたから眠くなるわけではありません。  
三時以降の昼寝や三〇分以上の昼寝は、夜の睡  
眠に影響し、寝つきを悪くします。三十分以上  
になると眠りが深くになり、急に起きると寝ぼ  
けたりボーとして頭が働かない状態が続く、ミ  
スや事故の誘因となります。

コーヒーなどに含まれ  
ているカフェインの覚醒  
効果は飲んで三十分程度  
で現れ、数時間持続します。



三十分程度の昼寝の目覚めをよくするには、  
コーヒーやお茶を昼寝前に飲んだ方が良いよ  
うです。

最初は、目を閉じて休息するだけでも構いま  
せん。適度な昼寝で、良い睡眠生活を！

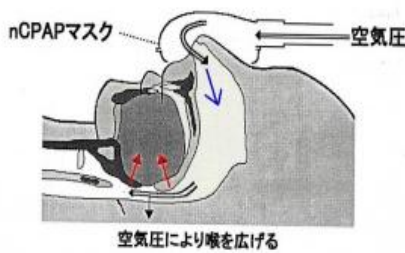
## 睡眠時無呼吸症候群には

### なぜCPAP?

夜間の睡眠検査を受け、後日先生から自分が  
寝ている間に、どれだけ呼吸がとまっている  
か、体内の酸素が低下しているかなど結果説明  
を聞きます。ここで、AHI（1時間あたりの  
無呼吸の回数）が20回以上の方は、CPAP  
を使用しての治療を勧められます。なぜCPA  
Pなのでしょう？

睡眠時に呼吸が止まるメカニズムとしては、  
舌根部分の沈下などにより気道が塞がり、呼吸  
が止まるという症状がおこります。

CPAPは鼻から持続  
的に外気を送り込み、  
その圧によって気道の  
塞がった部分を持ち上  
げ気道を確保します。  
気道の閉塞部分が除か  
れる事によって、苦し  
くて起きることもなく  
なり、まとまった睡眠  
状態が得られるようになります。また、息が止  
まる事により起きていた、夜間睡眠時の酸素欠  
乏状態が改善され、睡眠中の血中酸素が安定し  
循環器系の負担がなくなります。



他に、マウスピースや耳鼻科的手術を適応  
する事などありますが、AHIの値だけでは

なく睡眠中の血中酸素・今後の合併症・年齢  
等を含む全てを考慮し、一人一人の方に合う  
治療法をご案内しています。

CPAPを使用するには、色々大変な事も  
あります。ご不明な点はいつでもご遠慮なく  
医師・担当スタッフに質問、相談してくださ  
い。



## 朝起きるとおならが・・・

CPAPを使用している方で、朝起きた時  
になぜかおならがよく出る、お腹が張った感  
じがする、と思ったことはないでしょうか。  
人によっては、げっぷが出るという人もい  
るかもしれません。CPAPで送られてくる空  
気圧が、寝ている間に気道から胃↓腸へ入っ  
てしまう事があります。その場合に、こうい  
った症状が出る事があります。

解決方法として、①枕の高さを変えてみる。  
②医師と圧の相談をする。

あっ、と思われた方相  
談・実践してみてください

