

2018

Vol.63

# むらいクリニック通信



## 夏に眠れないわけ

夏になるとなぜか睡眠不足気味となり、昼間に眠くなりことがあります。これを理解するには、睡眠のメカニズムを知っておく必要があります。



### 体温と睡眠の関係

なぜ、夏に強い眠気が襲ってくるのでしょうか。私たちの体には①体温が下がると眠くなる②夜になると眠くなる③疲れると眠くなる、という3つのメカニズムがあります。

体温が下がると脳温度も下がり眠くなります。映画で冬山で遭難した時に「眠ると死ぬぞ！眠ってはだめだ！」と励ましあう場面がありますが、そのような低温で眠ってしまうと、脳機能が低下しそのまま死んでしまうからです。脳温度が約0.5度下がると、私たちは眠くなります。

赤ちゃんが眠くなってぐずり出すと、その手足がぼかぼかしていることにお気づきでしょうか。これは、体温を下げて眠るために、体の表面、特に手足の末梢血管を拡張させて、そこから体温を放散する機能があるからです。

冷え症の方は、交感神経の影響で末梢血管が収縮しているため、眠るときの熱の放散がうまくいかず、体温が下がりにくいので寝つきが悪くなるのです。そのような場合には、湯たんぽや電気毛布で手足をあたためておくと、血管が拡張して熱放散が起こり、スムーズに寝つけます。

また、寝初めには汗を多量にかきますが、この汗が気化するときに体から熱を奪うので、さらに体温を下げる効果があり、入眠を促進します。しかし、夏には外気温が高く湿度が高くなるので、体温が下がりにくくなり、深く眠れなくなります。

宮崎総一郎先生 サインズ・オブ・ザ・タイムズ引用

**夏の快眠法** 夏の寝苦しい夜にCPAPマスクをつけての就寝は、辛い日もあるかと思えます。少しでも今より快適にCPAPを使用頂けたら幸いです。

- 水分摂取** 睡眠時に失われる水分量は多い時で500mlと言われます。また、トイレに起きたくないからという理由で水分摂取を抑えると余計に脱水になりやすくなります。  
寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。
- 温湿度** 室温は25℃～28℃、湿度は50～60%を目安にされるといいでしょう。お休みになる1時間前にエアコンや除湿器で部屋の温度や湿度を調整してから眠るようにしましょう。  
エアコンの嫌いな方は、扇風機の風が直接体に当たらないように、空気を循環させるのも効果的です。
- お風呂** 夏場はシャワーで済ませがちですが、寝る1時間前に38～39℃のぬるめのお湯にしっかり入って深部体温を一時的に上げることにより、その後徐々に低下し寝付くのにいい状態になります。
- 寝具** 麻素材のものや、速乾・吸湿性のものを選びましょう。  
枕用冷却シートや氷枕などで後頭部を冷やすと気持ちよく眠りにつきます。
- CPAPマスク** 汗や皮脂をきれいに洗ったり、拭き取っておきましょう。ヘッドギアも汗を吸収しているのでこまめに洗濯しましょう。

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室



## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>