

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

運動と睡眠

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋！今年はスポーツの秋にしてみませんか！
適度な運動は、健康維持や肥満防止、そして快眠にも関係しています。
今回は快眠にとって良い運動の時間帯や方法を紹介します！

運動は、精神的、肉体的緊張を解き、適度に疲労することで熟睡を促進します。

睡眠は日中に上がった体温を下げ、脳をクールダウンさせる役割があります。

運動により体温を上げ、その後の体温が下がるタイミングで床に就くことで、寝付きをよくする効果もあります。→入浴効果も一緒

運動は、息が上がらない、軽く汗ばむ程度がオススメ！

ストレッチやウォーキングなど

快眠のためには、20分程度の運動をするだけでも、寝付きやすくなります。

運動するなら、夜がオススメ

寝る数時間前、夕食後数時間過ぎてからが理想的。

食後1~2時間くらいが、食べ物の消化が落ち着いてちょうど良いでしょう。

就寝の2時間前までには運動を止めましょう。運動直後は体温や血圧が上昇し、脈拍も速いため寝付きが悪くなります。

就寝2時間前までに
運動を終える

2時間後、
体温が急激に下がる

眠りにつきやすい
状態になる

アルコールが睡眠時無呼吸に 与える影響

アルコールは横隔膜筋に影響を与えず上気道筋活動を
選択的に抑制します。鼻の粘膜の充血、鼻閉を誘発して
いびきが生じます。飲酒後の睡眠時における影響をみて
みると、睡眠前半に酸素飽和度が著しく低下、すなわち
無呼吸がひどくなっていることが分かります。

またアルコールは、中途覚醒、早朝覚醒、REM睡眠の
減少等、睡眠障害の原因になります。

飲酒した日は、特にCPAPの使用を心掛けましょう！

睡眠時無呼吸障害例での 動脈血酸素飽和度に及ぼす飲酒の影響

酸素飽和度

アルコールなし



酸素飽和度

アルコール (+)
生ビール1杯



滋賀医科大学 睡眠学講座 快適ライフの睡眠学 参照

◆◆◆◆◆クリニックからのお願い◆◆◆◆◆

土曜日や20日以降の受診は大変混み合い、待ち時間が
長くなります。
CPAPの使用状況に関係なく月1回の受診が必要です。
月末までに受診のない方、または予約が入っていない
方へは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。

耳鼻咽喉科・アレルギー科

いびき・無呼吸検査治療室
〒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

