

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

## 睡眠に関するQ&A

「春眠暁を覚えず」といわれるように、日に日に暖くなる春は、よく眠れるという人が多いようです。一方で朝スッキリ目覚められない、昼間にやたらと眠いといった睡眠不調をかかえる人もいます。今回、睡眠に関する質問にお答えします。



### ■イビキって何？

仰向けで眠っていると筋肉がリラックスして喉の周りや舌の付け根などが緩んで落ち込み気道（空気の通り道）が狭くなります。この状態に疲労、飲酒、肥満、あるいは何らかの鼻や喉の異常が加わると、さらに気道が狭くなって、出入りする空気が喉の壁を振動させます。これがイビキのメカニズムです。規則正しく呼吸ができていれば、多少のイビキは健康上問題ではありません。ただしイビキの裏に病気が潜んでいる可能性があるため注意が必要です。特に、睡眠中大きなイビキをかき、イビキが止まったかと思うとまた再開するなどのように、大きなイビキとともに、呼吸が一時的に停止するような兆候がある場合には、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

### ■金縛りって何？どうして起こるの？

「金縛り」は、寝入りばなや中途覚醒時に、意識はしっかりしているのに体の自由がきかなくなる現象で、睡眠麻痺と呼ばれレム睡眠に関連した現象です。レム睡眠中、脳は軽くまどろんだ状態で眼球が活発に動きます。一方、眼球を動かす筋と呼吸筋を除き、脳からの運動指令が脊髄で遮断され筋肉まで届きません。睡眠麻痺は、レム睡眠に特有な運動指令を遮断する仕組みが寝入りばなや中途覚醒に働いてしまうため起こります。睡眠麻痺を起こした場合、夢様の体験を伴うことも多いです。原因は不明ですが、睡眠時間帯が不規則だと出現しやすい事が分っています。対処法としては睡眠習慣を規則的にし夜更かしを避けましょう。睡眠麻痺が起こってしまったら、落ち着いて深呼吸をし、目を動かして自分は起きているんだという自覚を持ってください。

### ■なぜ寝返りをうつのか？

寝返りは眠っているうちに身体の重みがかかって特定の部分の筋肉が疲労したり血液の循環が悪くなったりするのを防ぐのが主な目的の生理現象です。適度に寝返りを打って、身体を圧迫から解放し、血液循環の偏りをただす役目を果たしています。また、身体の下側になった部分には体熱がこもりやすいので、適度に空気に触れさせて熱を発散させ、さらには日中の活動で歪んだ背骨（頸椎、腰椎、腰椎）などを修復するという役目も負っています。寝返りは気持ちよく眠り、身体の疲労を回復するために重要な役割を担っています。いわゆる、「寝相が悪い」ことは、こうした調整機能が活発に働いていることを示すもので、健康な睡眠な不可欠な現象です。

### ■寝だめはどうしてできないの？

「明日は忙しいから、明日眠る分まで今晚眠っておこう」という寝だめはできません。次の日のことを考えて、いつもより早く床についても必ずしも早く眠れるわけではありません。むしろ、いつも眠りにつく2～3時間前はもっとも眠りにくい時間帯であることがわかってます。睡眠不足が起きると、これを解消するために自然に睡眠は長くなります。睡眠の質と量は私たちが意識していない所で、脳の睡眠中枢により調節されています。必要な睡眠量が満たされると、後は浅い眠りが続くだけで、それ以上熟睡することはできません。

睡眠障害の対応と治療ガイドライン 引用

### ●クリニックよりお願い●

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>

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

## 睡眠に関するQ&A

「春眠暁を覚えず」といわれるように、日に日に暖くなる春は、よく眠れるという人が多いようです。一方で朝スッキリ目覚められない、昼間にやたらと眠いといった睡眠不調をかかえる人もいます。今回、睡眠に関する質問にお答えします。



### ■イビキって何？

仰向けで眠っていると筋肉がリラックスして喉の周りや舌の付け根などが緩んで落ち込み気道（空気の通り道）が狭くなります。この状態に疲労、飲酒、肥満、あるいは何らかの鼻や喉の異常が加わると、さらに気道が狭くなって、出入りする空気が喉の壁を振動させます。これがイビキのメカニズムです。規則正しく呼吸ができていれば、多少のイビキは健康上問題ではありません。ただしイビキの裏に病気が潜んでいる可能性があるため注意が必要です。特に、睡眠中大きなイビキをかき、イビキが止まったかと思うとまた再開するなどのように、大きなイビキとともに、呼吸が一時的に停止するような兆候がある場合には、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

### ■金縛りって何？どうして起こるの？

「金縛り」は、寝入りばなや中途覚醒時に、意識はしっかりしているのに体の自由がきかなくなる現象で、睡眠麻痺と呼ばれレム睡眠に関連した現象です。レム睡眠中、脳は軽くまどろんだ状態で眼球が活発に動きます。一方、眼球を動かす筋と呼吸筋を除き、脳からの運動指令が脊髄で遮断され筋肉まで届きません。睡眠麻痺は、レム睡眠に特有な運動指令を遮断する仕組みが寝入りばなや中途覚醒に働いてしまうため起こります。睡眠麻痺を起こした場合、夢様の体験を伴うことも多いです。原因は不明ですが、睡眠時間帯が不規則だと出現しやすい事が分っています。対処法としては睡眠習慣を規則的にし夜更かしを避けましょう。睡眠麻痺が起こってしまったら、落ち着いて深呼吸をし、目を動かして自分は起きているんだという自覚を持ってください。

### ■なぜ寝返りをうつのか？

寝返りは眠っているうちに身体の重みがかかって特定の部分の筋肉が疲労したり血液の循環が悪くなったりするのを防ぐのが主な目的の生理現象です。適度に寝返りを打って、身体を圧迫から解放し、血液循環の偏りをただす役目を果たしています。また、身体の下側になった部分には体熱がこもりやすいので、適度に空気に触れさせて熱を発散させ、さらには日中の活動で歪んだ背骨（頸椎、腰椎、腰椎）などを修復するという役目も負っています。寝返りは気持ちよく眠り、身体の疲労を回復するために重要な役割を担っています。いわゆる、「寝相が悪い」ことは、こうした調整機能が活発に働いていることを示すもので、健康な睡眠な不可欠な現象です。

### ■寝だめはどうしてできないの？

「明日は忙しいから、明日眠る分まで今晚眠っておこう」という寝だめはできません。次の日のことを考えて、いつもより早く床についても必ずしも早く眠れるわけではありません。むしろ、いつも眠りにつく2～3時間前はもっとも眠りにくい時間帯であることがわかっています。睡眠不足が起きると、これを解消するために自然に睡眠は長くなります。睡眠の質と量は私たちが意識していない所で、脳の睡眠中枢により調節されています。必要な睡眠量が満たされると、後は浅い眠りが続くだけで、それ以上熟睡することはできません。

睡眠障害の対応と治療ガイドライン 引用

### ●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>