

# むらいクリニック通信

## 新型コロナウイルス感染症と睡眠

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界的に流行しており、日本もその例外ではなく全国に緊急事態宣言が発令され、不要不急の行動が制限される生活を強いられています。テレワークなど在宅での仕事も導入され、今までと異なる日常生活をおくり在宅時間も多くなっており、また学生さんも休校状態がどんどん延長され、生活のリズムが大きく乱されている方も多くなっています。

正確な情報もなく、新型コロナウイルスに対する不安や恐怖、自宅に閉じこもることにより他人とのコミュニケーションの機会も少なくなり孤独感も出現し精神的ストレスも悪化します。睡眠は身体の健康と免疫系の効果的な機能にとって重要です。それはまた、感情的な健康とメンタルヘルスの主要な促進因子であり、ストレス、うつ病、不安を解消するのに役立ちます。

### ●パンデミック中の睡眠の重要性

#### ①睡眠は効果的な免疫システムに力を与えます。

しっかりとした夜間の休息は私たちの体の免疫防御力を強化し、睡眠不足はワクチンの効果を低下させてしまう可能性があります。

#### ②睡眠は脳機能を高めます。

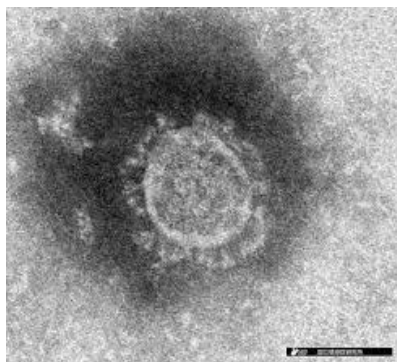
良い睡眠をとると心がうまく機能し、複雑な思考、学習、記憶、および意思決定に貢献し、十分な睡眠をとることで健康を維持できます。

#### ③睡眠は気分を高めます。

睡眠不足は、人をイライラさせたり、エネルギーレベルを引き下げたり、うつ病の感情を引き起こしたり悪化させたりする可能性があります。

#### ④睡眠はメンタルヘルスを改善します。

うつ病に加えて、睡眠不足は不安障害、双極性障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などの精神的健康状態に関連していることが研究により判明しています。



CPAPの使用は睡眠の質の改善にもつながり免疫能や心身の健康状態の改善につながります。

必要に応じて医師に相談してください。病院に受診することは不要不急のことではありません。重度または悪化する睡眠やその他の健康上の問題がある場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。

参照 Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic:  
National Sleep Foundation

### ●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>

# むらいクリニック通信

## 新型コロナウイルス感染症と睡眠

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界的に流行しており、日本もその例外ではなく全国に緊急事態宣言が発令され、不要不急の行動が制限される生活を強いられています。テレワークなど在宅での仕事も導入され、今までと異なる日常生活をおくり在宅時間も多くなっており、また学生さんも休校状態がどんどん延長され、生活のリズムが大きく乱されている方も多くなっています。

正確な情報もなく、新型コロナウイルスに対する不安や恐怖、自宅に閉じこもることにより他人とのコミュニケーションの機会も少なくなり孤独感も出現し精神的ストレスも悪化します。睡眠は身体健康と免疫系の効果的な機能にとって重要です。それはまた、感情的健康とメンタルヘルスの主要な促進因子であり、ストレス、うつ病、不安を解消するのに役立ちます。

### ●パンデミック中の睡眠の重要性

#### ①睡眠は効果的な免疫システムに力を与えます。

しっかりとした夜間の休息は私たちの体の免疫防御力を強化し、睡眠不足はワクチンの効果を低下させてしまう可能性があります。

#### ②睡眠は脳機能を高めます。

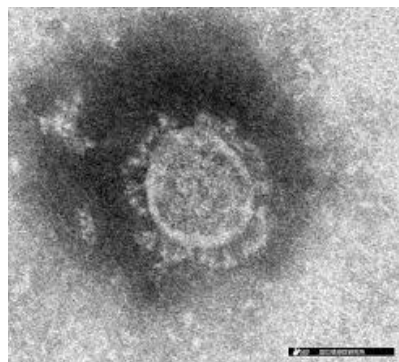
良い睡眠をとると心がうまく機能し、複雑な思考、学習、記憶、および意思決定に貢献し、十分な睡眠をとることで健康を維持できます。

#### ③睡眠は気分を高めます。

睡眠不足は、人をイライラさせたり、エネルギーレベルを引き下げたり、うつ病の感情を引き起こしたり悪化させたりする可能性があります。

#### ④睡眠はメンタルヘルスを改善します。

うつ病に加えて、睡眠不足は不安障害、双極性障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などの精神的健康状態に関連していることが研究により判明しています。



CPAPの使用は睡眠の質の改善にもつながり免疫能や心身の健康状態の改善につながります。

必要に応じて医師に相談してください。病院に受診することは不要不急のことではありません。重度または悪化する睡眠やその他の健康上の問題がある場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。

参照 Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic:  
National Sleep Foundation

### ●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>

### ①睡眠スケジュールとルーチンを設定する

ルーチンを確立することで、異常な時でも正常感を促進することができます。心と体が一貫した睡眠スケジュールに順応する方が簡単です。そのため、健康の専門家は長い間、毎日の睡眠時間の大きな変動を避けることを推奨してきました。

あなたの毎日のスケジュールの睡眠特有の側面は以下を含むべきです：

- ウェイクアップタイム**：アラームを設定し、スヌーズボタンをバイパスして、毎日始めるための一定の時間を確保します。
- 寝る時間**：これはリラックスしてベッドの準備をする重要な時間です。パジャマを着て歯を磨くなどのベッドの準備とともに、軽い読書、ストレッチ、瞑想などを伴うことがあります。コロナウイルスのパンデミックのストレスを考えると、毎晩余分な時間をとることが賢明です。

- 就寝時間**：実際に電気を消すために一貫した時間を選び、眠りにつくようにしてください。

睡眠と就寝の準備に費やされた時間に加えて、以下を含む1日を通して時間の合図を提供するための安定したルーチンを組み込むことが役立つ場合があります。

- 家を出ていなくても、シャワーを浴びて服を着ること。

- 毎日同じ時間に食事をする。

- 仕事と運動のために特定の期間を遮断する。

### ②睡眠のためにベッドを予約する

睡眠の専門家は、あなたのベッドと睡眠の間にあなたの心の中で関係を作ることの重要性を強調します。このため、彼らはあなたのベッドで行われる唯一の活動は睡眠とセックスであることを勧めています。

これは、在宅勤務がベッドからの勤務であってはならないことを意味します。また、映画やシリーズを見るためにノートパソコンをベッドに入れないようにすることも意味します。

特定の夜に、睡眠に苦労していることがわかった場合は、20分間を超えて投げたり振り向いたりしないでください。代わりに、ベッドから出て、非常に暗い場所でリラックスする何かをしてから、ベッドに戻って眠りにつくようにしてください。

頻繁にシーツを交換し、枕をふわふわにし、ベッドを作ることで、ベッドを新鮮に保ち、居眠りする快適で居心地の良い環境を作り出すことができます。

### ③光を見る

光への曝露は、私たちの体が健康な方法で睡眠を調節するのを助ける上で重要な役割を果たします。日常生活の混乱に対処するときは、光に基づく手がかりが概日リズムにプラスの影響を与えるように対策を講じる必要があります。

- 可能であれば、屋外で自然光を浴びてください。太陽が明るく照らされていなくても、自然光はサーカディアンリズムにプラスの影響を与えます。多くの人は、午前中に屋外の時間が最も有益であると感じており、追加のボーナスとして、それは新鮮な空気を得る機会です。

- 可能な限り、日中は窓やブラインドを開けて、家に光を当ててください。

- 利用時間に注意してください。携帯電話、タブレット、コンピューターなどの電子機器によって生成される青色光は、身体の自然な睡眠促進プロセスを妨害することがわかっています。これらのデバイスを就寝前の1時間はできるだけ使用しないでください。また、デバイス設定または青色光を低減またはフィルタリングする特別なアプリを使用することもできます。

### ④昼寝に注意する

一日中家にいる場合は、昼寝を増やしたくなるかもしれませんが、一部の人のためには、午後の早い昼寝が役に立つ場合もありますが、夜の睡眠を妨げる可能性がある長い昼寝や、その日の後半の昼寝は避けることをお勧めします。

### ⑤アクティブなまま

世界で起きているすべてのことで運動を見落とすのは簡単ですが、日常の日常的な活動には、睡眠を含む多くの重要な利点があります。他の人との安全な距離を保ちながら散歩ができるなら、それは素晴らしい選択肢です。そうでない場合は、あらゆる種類とレベルの運動のためのオンラインの豊富なリソースがあります。多くのジム、ヨガ、ダンススタジオは、この社会的な距離の間に無料のクラスをライブストリーミングしています。

### ⑥優しさや里親のつながりを実践する

それはあなたの睡眠にとって重要ではないように見えるかもしれませんが、親切とつながりはストレスと気分と睡眠へのその有害な影響を減らすことができます。

あなたが遭遇する可能性のあるすべての悪いニュースにもかかわらず、人々がパンデミックを通じてどのように互いに支え合っているかなど、いくつかの肯定的な話を見つけてください。テクノロジーを使用して友人や家族と連絡を取り合うことができるので、社会的距離が必要な場合でも社会的つながりを維持できます。

### ⑦リラクゼーションテクニックを活用する

リラックスする方法を見つけることは、睡眠を改善するための強力なツールとなります。深呼吸、ストレッチ、ヨガ、マインドフルネス瞑想、心を落ち着かせる音楽、静かな読書は、ルーチンに組み込むことができるリラクゼーションテクニックのほんの一例です。どこから始めればよいかわからない場合は、HeadspaceやCalmなど、瞑想を始めたばかりの人向けに設計されたプログラムを備えたスマートフォンアプリをチェックしてください。

このパンデミックの間に別の緩和戦略は、コロナウイルス関連のニュースに圧倒されないようにすることです。たとえば、次のようなテクニックを試すことができます。

- 1つまたは2つの信頼できるニュースサイトをブックマークし、毎日、事前に設定された限られた時間内のみアクセスする。

- ソーシャルメディアでのスクロールに費やす合計時間を削減します。この取り組みを手助けしたい場合、ソーシャルメディアサイトやアプリでの時間を毎日監視し、ブロックすることさえできるアプリがたくさんあります。

- 友人や家族との電話またはビデオ通話のスケジュールを設定し、コロナウイルス以外のトピックに集中することを事前に同意します。

### ⑧何を食べて飲むかを見る

健康的な食事を保つことは、良い睡眠を促すことができます。特に、アルコールとカフェインの摂取は睡眠の量と質を損なう可能性があるため、特にその日の後半には注意してください。

### ⑨必要に応じて医師に連絡してください

重度または悪化する睡眠やその他の健康上の問題がある場合は、医師と連絡を取ることをお勧めします。多くの医師は、電子メールまたは遠隔医療を介して可用性を高め、患者が実際に診療所を訪問することなく心配事について話し合うことができますようにしています。