

むらいクリニック通信

中途覚醒について

◎中途覚醒とは？

夜中に尿意や喉が渇いたりなどで、途中で起きてしまうことを言います。

また、睡眠時無呼吸症候群では、自身で起きてるという意識がなくても、息が止まって呼吸が再開する際に脳がびくびくして、覚醒してしまいます。

高齢者の方は、生理的に中途覚醒の数が多くなります。

中途覚醒が増えると、昼間に眠気が残ってしまいます。朝起きた時にも、頭がすっきりしなかったり、熟睡感がなかったりします。

中途覚醒をなくして睡眠の質を上げるにはどうしたら良いでしょうか。

◎中途覚醒の回数を少なくするには

①規則正しい生活をする

↳朝決まった時間に起き、3食しっかりとることが大切です。ただし、就寝時間は、その時間に眠らなければいけないという意識が強すぎると、かえって寝付きが悪くなるので、毎日同じ時間ではなくてもいいです。

②眠れないと思ったら、むしろ遅寝・早起きを意識する

↳寝床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減ってしまうため、量よりも質を重要視しましょう。

③昼寝は短時間で済ませる

↳昼寝をすることは効果的ですが、30分以内に済ませるようにしましょう。長くとりすぎると夜眠れなくなってしまいます。

④食事は寝る2～3時間前には済ませる

↳その際、甘すぎるものや辛すぎるものは胃腸の活動を活発化させてしまうため、避けるようにしましょう。

⑤湯船にしっかりと浸かる

↳なるべくならシャワーで済ませず、湯船に浸かりましょう。身体を芯から温め、睡眠の質の向上に繋がります。

⑥温かい飲み物を飲む

↳ホットミルクや生姜湯などは、身体を温めてくれるので、睡眠の質を上げるには効果的な飲み物です。コーヒーや紅茶はカフェインが含まれており、覚醒を促進してしまうので、避けるようにしましょう。

⑦寝る前に携帯やゲームなどはしない

↳脳が昼間と勘違いして、眠りが浅くなってしまいます。

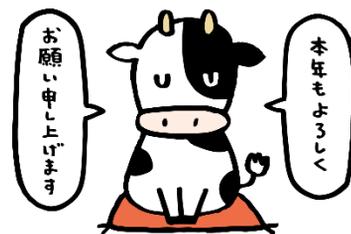
⑧夜のタバコやお酒は控える

↳タバコのニコチンには覚醒作用が、お酒は利尿作用があるため、睡眠の質が悪くなってしまいます。

中途覚醒が少なくなると、睡眠の質の改善にも繋がります。平均睡眠時間は7～8時間は必要とは言われますが、途中で何度か起きてしまうと熟睡感は得られません。

上記に当てはまるのであれば、一度生活習慣を見直して見るのもいいと思います。

参考文献：睡眠障害の反応と治療ガイドライン



●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

中途覚醒について

◎中途覚醒とは？

夜中に尿意や喉が渇いたりなどで、途中で起きてしまうことを言います。

また、睡眠時無呼吸症候群では、自身で起きてるという意識がなくても、息が止まって呼吸が再開する際に脳がびっくりして、覚醒してしまいます。

高齢者の方は、生理的に中途覚醒の数が多くなります。

中途覚醒が増えると、昼間に眠気が残ってしまいます。朝起きた時にも、頭がすっきりしなかったり、熟睡感がなかったりします。

中途覚醒をなくして睡眠の質を上げるにはどうしたら良いでしょうか。

◎中途覚醒の回数を少なくするには

①規則正しい生活をする

↳朝決まった時間に起き、3食しっかりとることが大切です。ただし、就寝時間は、その時間に眠らなければいけないという意識が強すぎると、かえって寝付きが悪くなるので、毎日同じ時間ではなくてもいいです。

②眠れないと思ったら、むしろ遅寝・早起きを意識する

↳寝床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減ってしまうため、量よりも質を重要視しましょう。

③昼寝は短時間で済ませる

↳昼寝をすることは効果的ですが、30分以内に済ませるようにしましょう。長くとりすぎると夜眠れなくなってしまいます。

④食事は寝る2～3時間前には済ませる

↳その際、甘すぎるものや辛すぎるものは胃腸の活動を活発化させてしまうため、避けるようにしましょう。

⑤湯船にしっかりと浸かる

↳なるべくならシャワーで済ませず、湯船に浸かりましょう。身体を芯から温め、睡眠の質の向上に繋がります。

⑥温かい飲み物を飲む

↳ホットミルクや生姜湯などは、身体を温めてくれるので、睡眠の質を上げるには効果的な飲み物です。コーヒーや紅茶はカフェインが含まれており、覚醒を促進してしまうので、避けるようにしましょう。

⑦寝る前に携帯やゲームなどはしない

↳脳が昼間と勘違いして、眠りが浅くなってしまいます。

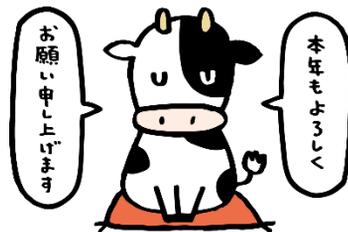
⑧夜のタバコやお酒は控える

↳タバコのニコチンには覚醒作用が、お酒は利尿作用があるため、睡眠の質が悪くなってしまいます。

中途覚醒が少なくなると、睡眠の質の改善にも繋がります。平均睡眠時間は7～8時間は必要とは言われますが、途中で何度か起きてしまうと熟睡感は得られません。

上記に当てはまるのであれば、一度生活習慣を見直して見るのもいいと思います。

参考文献：睡眠障害の反応と治療ガイドライン



●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>