

むらいクリニック通信

不眠症について

不眠症には4つの基本的な症状があります。

- | | |
|------|----------------------------------|
| 入眠障害 | 床についても寝付きが悪く、30分以上寝つけない |
| 中途覚醒 | 夜中に何度も目が覚める。再び眠るまでに時間がかかる |
| 早朝覚醒 | 予定の時間より2時間以上早く目が覚めてしまい以後、眠れなくなる |
| 熟眠障害 | 睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠ったという感じが得られない |

これらの症状を週3回程度経験するようになり、それが1ヶ月以上続く場合不眠症の可能性ががあります。

年齢とともに中途覚醒、早朝覚醒が増える理由

- 生理的に眠りが浅くなる
 - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
 - 周期的四肢運動
 - 夜間にトイレが近くなる
- 中途覚醒
- 生活時間帯が前倒しになり、夜早くから眠たくなり、朝早く目が覚める
 - 日中の運動量が減るので疲労も少なく睡眠が長く続かない
- 早朝覚醒

中途覚醒

早朝覚醒



今日から始める快眠生活

- 毎朝同じ時間に起きて朝の光をたっぷり浴びる
- 三食規則正しく食べる
- カフェイン・アルコール・ニコチンは控える
- 寝る2時間前に軽い運動をして、深部体温を上げる
- 午後3時までに20分の昼寝が睡眠不足を補い、作業能率を上げる
- 入浴は就寝1～2時間前に38～39度のぬるめのお湯がよい
- 普段睡眠不足の人は休みの前日は早寝を心掛ける
- 夜はパソコン・携帯・コンビなど光の強い場所を避ける
- 布団の中の温度は33度±1度 湿度は50%くらいが理想
- 寝室は寝るだけのところと考えて、眠くなるまで床につかない

睡眠は毎日のことだけに、生活習慣に大きく左右されるものです。食事・運動・入浴・寝起きのタイミングなど、暮らし方を色々工夫しましょう。

寒い季節になると、CPAP使用中の方にとって、乾燥 冷たい風 結露など何かと辛い問題が起こってくる季節でもあります。

加湿器、加温チューブを使用する事で解決する場合があります。また、この時期は風邪にもかかりやすくなります。

特に鼻づまりがひどいとCPAP療法を続けることは難しくなりますので、このよう場合は一旦使用を中止し、医師に相談しましょう。うがい・手洗い・マスクの着用などの日常の予防を心掛けましょう。

井上雄一先生
「睡眠障害」解決法引用

●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>

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

不眠症について

不眠症には4つの基本的な症状があります。

- | | |
|------|----------------------------------|
| 入眠障害 | 床についても寝付きが悪く、30分以上寝つけない |
| 中途覚醒 | 夜中に何度も目が覚める。再び眠るまでに時間がかかる |
| 早朝覚醒 | 予定の時間より2時間以上早く目が覚めてしまい以後、眠れなくなる |
| 熟眠障害 | 睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠ったという感じが得られない |

これらの症状を週3回程度経験するようになり、それが1ヶ月以上続く場合不眠症の可能性がります。

年齢とともに中途覚醒、早朝覚醒が増える理由

- 生理的に眠りが浅くなる
 - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
 - 周期的四肢運動
 - 夜間にトイレが近くなる
- 中途覚醒
- 生活時間帯が前倒しになり、夜早くから眠たくなり、朝早く目が覚める
 - 日中の運動量が減るので疲労も少なく睡眠が長く続かない
- 早朝覚醒

中途覚醒

早朝覚醒



今日から始める快眠生活

- 毎朝同じ時間に起きて朝の光をたっぷり浴びる
- 三食規則正しく食べる
- カフェイン・アルコール・ニコチンは控える
- 寝る2時間前に軽い運動をして、深部体温を上げる
- 午後3時までに20分の昼寝が睡眠不足を補い、作業能率を上げる
- 入浴は就寝1~2時間前に38~39度のぬるめのお湯がよい
- 普段睡眠不足の人は休みの前日は早寝を心掛ける
- 夜はパソコン・携帯・コンビなど光の強い場所を避ける
- 布団の中の温度は33度±1度 湿度は50%くらいが理想
- 寝室は寝るだけのところと考えて、眠くなるまで床につかない

睡眠は毎日のことだけに、生活習慣に大きく左右されるものです。食事・運動・入浴・寝起きのタイミングなど、暮らし方を色々工夫しましょう。

寒い季節になると、CPAP使用中の方にとって、乾燥 冷たい風 結露など何かと辛い問題が起こってくる季節でもあります。

加湿器、加温チューブを使用する事で解決する場合があります。また、この時期は風邪にもかかりやすくなります。

特に鼻づまりがひどいとCPAP療法を続けることは難しくなりますので、このよう場合は一旦使用を中止し、医師に相談しましょう。うがい・手洗い・マスクの着用などの日常の予防を心掛けましょう。

井上雄一先生
「睡眠障害」解決法引用

●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>