

むらいクリニック通信

☆睡眠に対する知識を身に付けよう2☆

《不眠症》

- ★原因が分からないのに眠れない、それがいわゆる「不眠症」。
- ★不眠の原因は身体疾患、精神疾患、リズム障害、薬物などさまざま。精神疾患のなかでも、うつ病は自分で気づかないこともあり注意が必要です。

今日から始める「快眠生活」

★睡眠は毎日のことだけに生活習慣に大きく左右されます。食事 運動、入浴、寝起きのタイミングなど工夫次第でよい眠りが得られます。自分のペースでうしたらよいか考えていきましょう。

『質のよい眠り』

★熟睡すれば短時間睡眠でもよいというのは間違い。自分に必要な睡眠時間をとることが、日中を元気で過ごすための「質のよい眠り」の基本です。

【年齢とともに睡眠は浅くなる】

★睡眠の大きな目的は疲労回復。年をとって外出の機会が減ると肉体的疲労も少なくなります。夜眠れない人は適度に日中の運動量を増やしましょう。

★年齢によって睡眠の深さが変わります。
子供：すぐに熟睡でき、成長ホルモンが多量に分泌される深い眠りの時間が長い。まさに寝る子は育つ。

成人：熟睡期は寝はじめに集中し睡眠後半になると徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠が多くなる。

高齢者：深い眠りが少なくなり、中途覚醒が多くなる。夜入眠してから朝覚醒するまでの睡眠効率率は若年者で約97%であるのに対し、高齢者では約77%と低下する。

「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」
サツとわかる「睡眠障害」解消法 引用



この通信を通して様々な情報を発信し病気についての知識を深めていただきます。より快適に日常生活を送ることができるようになればと思います。

院長 村井 道典

◆実は身近に存在していた睡眠時無呼吸症候群◆

暑い日がまだまだ続きますが秋はそこまでやってきています。ということで秋の行楽シーズが始まります。家族旅行、社員旅行と様々ありますが皆さんこんな経験はありませんか？楽しい宴会が終わり相部屋でみんなで寝るときいびきがうるさくて眠れなかったこと、またよく見てみると呼吸が止まっている人がいること。また逆にそういうことを指摘されたことがあったこと。お酒をたくさん飲まれる方やたばこを吸われる方は、得に症状が重くなります。現在治療されている方々の多数は指摘されて検査を受けたと思いますが、これからもそんな人を見かけたら、どんどん指摘し検査を勧めて下さい。治療し長生きして、みんなで楽しい人生にしましょう！

◆◆◆◆クリニックよりのお願ひ◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。

月末に来院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をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒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



予約QR