

むらいクリニック通信

飲酒・喫煙と睡眠時無呼吸症候群

◆飲酒の影響

お酒を飲むと寝つきが良くなると感じる方もいらっしゃると思います。しかしその一方で、睡眠の後半になると眠りが浅くなったり、途中で目が覚めて睡眠が分断されたりなど、睡眠の質に対して悪影響を及ぼす事が分かっています。

アルコールは比較的早く代謝されるために、一夜の睡眠全体に悪影響を及ぼします。アルコールはレム睡眠を抑制する作用があるため、アルコールの作用が持続している睡眠の前半にはレム睡眠が現れず、アルコールの作用がなくなった後半に、前半の抑制されていたレム睡眠が反跳的に増加します。そのため、睡眠の後半に眠りが浅くなったり、断続的になるなど睡眠の質が悪くなります。飲酒した夜に中途覚醒が多いのはそのためです。また、アルコールには筋肉弛緩作用があり、上気道を広げる筋肉活動が抑制されます。そのため舌がのどに落ち込む“舌根沈下”によって上気道が狭窄しやすくなり、無呼吸を引き起こしてしまいます。

さらには、通常であれば無呼吸が起こると血液中の酸素濃度が低下し、それにより脳が覚醒を促すのですが、アルコールを摂取するとその感度が鈍くなるため覚醒までの時間が長くなり、無呼吸の時間も長くなってしまいます。

寝る前の飲酒にはこのような悪影響があるため、少なくとも就寝前4時間以内の飲酒は控えるようにしましょう。

参考文献

- ・「無呼吸ラボ」
<https://mukokuyulab.jp/factsheet/factsheet14.html>
- ・Arch Intern Med. 1994; 154: 2219-2224.
- ・Krishnan V, CHEST 2014; 146: 1673-1680.
- ・睡眠とその障害のクリニカルケーススタディ200 より引用



消耗品について

マスク、フィルターなどの消耗品の交換を希望される場合は、今使用している物を当クリニックに持参し、**原則交換**をお願いします

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、**診療扱い**となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています。

◆喫煙の影響

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があるため睡眠に悪影響をもたらします。また、上気道の炎症を起こしたり、上気道の筋力を低下させるため、喫煙者は非喫煙者に比べて閉塞性睡眠時無呼吸症候群のリスクが高いと言われています。

喫煙により中途覚醒が増加し、睡眠の質は悪化してしまうため喫煙は控えるのが良いでしょう。

飲酒・喫煙が睡眠に与える影響は大きくCPAPを使用していてもその効果が低下してしまいます。今一度自分の生活習慣を見直してみましょう。

むらいクリニック LINE 公式アカウントできました！



LINE QRコード

お友達登録 お願いします。
口コミ 高評価 もよろしく
お願いします！

LINEホームページでは、

- ①WEB予約、②HPへのアクセス、③電話発信機能
- ④口コミ登録 高評価お願いします
- ⑤様々な症状説明のコーナーがあります。

現在は準備中ですが、

まもなく⑥WEB問診もできるようになります。

WEB問診ではご家庭で診察希望内容などが登録でき、待ち時間の短縮につながりますので、ぜひご利用ください。

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>