

## むらいクリニック通信



## 世界睡眠の日

March

世界睡眠の日とは、世界睡眠医学協会（World Association of Sleep Medicine）によって3月の第3金曜日に制定され、睡眠医学があまり発達していない地域での教育促進など、睡眠関連の知識を広める運動を行う日です。

☆2024年の「世界睡眠の日」は3月15日（金）です☆

ここで2023年時の世界の平均睡眠時間を見てみましょう

1位	ブラジル	7.8 h
2位	インド	7.7 h
3位	メキシコ	7.5 h
	中国	7.5 h
	フランス	7.5 h
4位	アメリカ	7.1 h
5位	ドイツ	7.0 h
6位	韓国	6.9 h
	シンガポール	6.9 h
	オーストラリア	6.9 h
7位	イギリス	6.8 h
8位	日本	6.5 h

「平日の睡眠時間はどれくらいですか？」という質問に対して、ブラジルが7.8時間で最も長く、世界12ヶ国の平均睡眠時間は7.3時間でした。最下位の日本は6.5時間で1位のブラジルとの差は1.3時間にもなります。

日本では「睡眠が大切」という認識が浸透していません。理想的な睡眠時間は年代ごとに異なり、成人（18～64歳）の場合は7～9時間とされています。ただし、適した睡眠時間は個人差があります。一概に7～9時間がいいという訳ではなく、熟睡感があり、すっきりと起きられるような、質の高い睡眠をとることが大切です。

睡眠の質には時間だけではなく、環境も大きく関係します。寝室の温度や湿度、寝具にも気を遣い、快適な睡眠を目指しましょう。これまでのむらいクリニック通信の内容もぜひ参考にしてみてください。睡眠は人生の3分の1を占めており、睡眠時間を削ると、うつ病などの精神疾患を引き起こしたり、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めたりすることが、さまざまな研究によって分かっています。

2024年3月より来院時にSDカードの持参は必要なくなりました。CPAPに挿入しそのまま使用してください。CPAPの通信機能を使用します。



また、睡眠時無呼吸症候群も睡眠の質を悪化させます。CPAPをしっかりと使用することにより改善が期待できます。睡眠時無呼吸症候群はその他様々な睡眠障害も合併します。普段の外來診療では残念ながら睡眠の評価まではできません。定期的な入院検査（終夜睡眠ポリグラフィー検査：PSG）をお勧めします。



※参考 ResMed Sleep Spot 2023年世界睡眠調査 - ResMed SleepSpot レスメドスリープスポット

## マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

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（診療費負担あり）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

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

