

むらいクリニック通信

～睡眠が大切な理由～

皆さんの普段の睡眠時間はどのくらいでしょうか。

理想の睡眠時間は年齢によって差がありますが、7～8時間（日本人平均約7時間20分）とされています。睡眠時間は短くても長くても体調や日常生活に支障を与えてしまいます。



■うつ病などの精神疾患を引き起こしやすくなる

不適切な睡眠時間では睡眠のサイクルがズれてしまい、昼夜逆転の現象が起こる危険性があります。睡眠の質の悪化や夜眠れないことを悩んでしまい、うつ病などの精神疾患に罹りやすくなります。

■集中力が散漫し、仕事などでミスを起こしやすくなる

睡眠時間が短いと昼間に眠気が出てきてしまいます。作業に集中できなくなり、ミスを起こしやすくなってしまいます。また、睡眠時間が適切でも質が悪ければ同じ現象が起こってしまいます。睡眠時無呼吸症候群や寝る前のブルーライトなどで質が悪くなってしまいます。

■生活習慣病に罹患、または悪化しやすくなる

睡眠時間が短くなると肥満になりやすくなると言われています。肥満は生活習慣病のリスクを高めるので、注意が必要です。また、血液の流れも悪くなり脳や心臓に影響が出て、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高める可能性があります。

●○睡眠サイクルを正しくするためには○●

⇒朝に日光を浴びることが重要です。光を浴びることでメラトニンという成分が抑制されるため、睡眠サイクルのリズムに影響します。そのため、夜スマートフォン使用によりブルーライトなどの光を浴びてしまうと睡眠サイクルがズれてしまい、寝付きや睡眠の質が悪くなってしまいます。



◆◇睡眠の質をよくするためには◇◆

→質が悪くなる原因は様々ですが、その1つに睡眠時無呼吸症候群や周期性四肢運動障害（手足の動きで覚醒してしまう睡眠障害）、ブラキシズム（歯ぎしり）などの睡眠障害があります。これらの睡眠障害で覚醒が起きてしまうため、睡眠がそこで中断してしまい、質が悪くなってしまいます。質をよくするためには、治療をすることが大切です。それぞれの睡眠障害で治療法も変わってくるので、適切な治療法を行っていくことが大切になってきます。

睡眠は生活していく上で欠かせないものです。WBCで活躍した大谷翔平選手も睡眠は1年のシーズンを戦うために重要になると語っています。健康面にも仕事面にも良い影響が出てくるので、睡眠の時間はしっかりと確保しましょう。

参考文献：e-ヘルスネット<健やかな眠りの意義>

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>)

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