

2025

Vol.140

## 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

## 睡眠と睡眠BGM

謹賀新年



あけましておめでとうございます。新年の目覚めはいかがでしたか？本年もよろしくお願いいたします。  
さて、今回は睡眠BGMについてお話しします。

夜間の騒音は、45～55dB 程度であっても、不眠や夜間の覚醒が増加することが示されています。一方で、暗く無音の実験室で過ごすなど感覚刺激が極端に少ない条件では、反対に覚醒度が高まり、物音などの些細な刺激が気になったり、不安や緊張が高まることが報告されており、注意が必要です。

**目安となる睡眠BGMの音量は？**

**40デシベル以下です。**とても静かな環境に相当しており、具体的には、静かな図書館での音や、穏やかな雨音、または落ち着いた住宅街の静かな午後の風景などをイメージしてください。ささやき声も、同じくらいの音量と言えます。逆に、音が小さ過ぎる場合も、音の効果を十分に発揮できません。適度なボリュームで音を流すことが、もっとも効果的です。また、人によって最適な音量は異なります。試行錯誤しながら、自分に合った音量を見つけることが大切です。音量を調整することで、より深い眠りを得られるでしょう。騒音が気になるなら耳栓をする

入眠時にリラックスのために音楽を聴くならオフタイマーを設定しておく

子供や配偶者が先に寝るならテレビやスマホの音量で眠りを妨害しないように配慮するなどなど気をつけるようにしましょう。

## 消耗品の交換方法が変わります

マスクやホース等の交換を希望される場合、今月からは患者さん自身で直接業者さんに連絡していただくこととなりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

帝人…0120-365-474

メディカル…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159

フクダ電子…058-271-2251

メディシス…058-201-4159

名古屋SC…052-893-6296

睡眠と音の関係ですが、実は最近、安眠に効果的な「ホワイトノイズ」と呼ばれる音が話題になっています。

ホワイトノイズは、なかなか寝付けない方にもオススメです。

ホワイトノイズとは、様々な周波数の音を同じ強さで混ぜて再生する騒音の一種です。

具体的には、換気扇やラジオ、テレビの砂嵐のような「サーッ」「ゴーッ」という音のことです。

ホワイトノイズには様々な効果があるといわれていますが、現在最も注目されているのは安眠効果で、そのほかに集中力アップ、リラックス効果も期待ができます。

ホワイトノイズを聴くことでなぜそのような効果が得られるかということ、不快な音が別の音によって気にならなくなるからです。

ホワイトノイズは「人が聴き取ることでできるすべての周波数が均等に混ざった音」で、その様々な周波数の音が同じ強さで混ざり合うことで、突発的な音がかき消され、気にならなくなるのです。

これを「サウンドマスキング効果」と呼びます。

ノイズにこのような効果があるのは意外に思われるかもしれませんが、安眠には静かな環境よりも、突然の物音（目が覚めてしまう音）が聞こえないようにすることの方が重要なのです。

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