

むらいクリニック通信

適切な睡眠環境や姿勢

睡眠の質は部屋の環境や、寝るときの姿勢によっても左右されます。今回はより質の高い睡眠をとるための、環境や姿勢について説明していきます。

◆睡眠時の環境について

- ①静かな環境: 騒音を避けるために、耳栓やホワイトノイズを使用することが効果的です。
- ②暗い部屋: カーテンやアイマスクを使って、部屋をできるだけ暗く保ちましょう。
- ③快適な温度: 寝室の温度は18～22度が理想的です。暑すぎず、寒すぎない環境が理想的です。
- ④良い寝具: 自分に合ったマットレスや枕を選び、快適な寝具を使用することが大切です。



睡眠に影響を与える環境要因には上記のように様々なものがあります。中でも影響が大きいのは温度や湿度、それから音や光です。温度や湿度が適切でないと、寝苦しさから途中で目が覚めてしまう中途覚醒の原因となります。寝室の適切な温度は概ね18～22度が理想的ですが季節によって異なります。夏は26℃、冬は冬用の寝具を用いた上で16～19℃とされています。また湿度は50～60%が理想です。音や光に関してですが、音楽を聴きながら寝たり電気を完全には消さずに寝られる方が、中にはいらっしゃるかと思います。目や耳への刺激も睡眠の質を低下させる要因となるため、無音かつ真っ暗な状態で寝るのが理想です。ただし波の音や雨の音などの一定の周波数の音が続く、いわゆるホワイトノイズはその限りではありません。

◆睡眠中の姿勢について

- ①仰向け: 仰向けで寝ると、背骨が自然な位置に保たれ、首や背中への痛みを軽減できます。
- ②横向き: 横向きで寝ると、いびきや睡眠時無呼吸症候群のリスクが減少します。膝の間に枕を挟むと、腰の負担が軽減されます。
- ③うつ伏せ: うつ伏せで寝ると、首や背中に負担がかかることがあります。どうしてもこの姿勢が好きな場合は、薄い枕を使用するか、枕を使わないようにしましょう。

寝るときの体勢も睡眠に影響を与える要因となります。レム睡眠中は全身の筋肉が弛緩するため、仰向けで寝ている場合に舌が喉の方へ落ち込む舌根沈下が起こりやすくなり、いびきや無呼吸を引き起こし睡眠の質が低下する原因となります。横向きやうつ伏せで寝ることで舌根沈下は起きづらくなります。軽症のSASやいびきであれば寝る姿勢を工夫することである程度の改善が見込めますが、重症度が高くなるとそれだけでは不十分です。その場合はCPAPを用いて治療を行うことが適切です。

これらのポイントを参考にして、ご自身にとってより良い睡眠姿勢を整えてみましょう。



参考文献

- ・良質睡眠を実現する環境介入に関する研究
<https://www.ritsumei.ac.jp/research/file/spoken/20240404-BKC-12.pdf>
- ・「医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック」宮崎純一郎・佐藤尚武 編著
- ・睡眠時無呼吸症候群時に良い寝姿勢とは？治療法や自分でできる対策も解説
<https://tomohirokai.or.jp/mag/sleep/sleep-style.html>

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今までどうり診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみ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。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…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

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



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