

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 Murai Clinic

睡眠不足

世界的に見ても日本人は睡眠時間が短い傾向にあります。

令和5年度の厚生労働省の調査によると20歳以上の1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も多く、睡眠で休養がとれていると答えた人の割合が74.9%でこの結果から日本人の4人に1人が睡眠によって休養感を得られていない計算になります。睡眠不足が続くと心身の能力の発揮を妨げることが知られているため、より良い睡眠を心がけることが大切です。

●睡眠の不足が体に与える影響

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 集中力・判断力記憶力の低下 | 6. 肌荒れなどの肌トラブル |
| 2. 感情のコントロールが難しくなる | 7. うつ病など精神病のリスクが高くなる |
| 3. 免疫力の低下 | 8. 日中の強い眠気や意欲の低下 |
| 4. 生活習慣病のリスクが高くなる | 9. ストレスの増加 |
| 5. 肥満になりやすくなる | 10. 学習能力の低下 |



上記のような症状がみられることがあります。

また、睡眠不足の方は常に眠気と戦っている状態になるためマイクロスリープという瞬間的な睡眠がおこることもあり車の運転中などに起こると事故の原因になります。

眠気は、刺激を受けると一時的にさめますが認知機能は回復しないため刺激によって眠気が改善したつもりになっているときに最も作業過誤の危険性が高くなります。

●睡眠不足の解消

普段、寝不足で休日に寝だめをして解消しようとする人もいますが実は休日に寝だめした程度では普通の不足の一部を返済しているにすぎません。さらに睡眠は蓄えることが出来ないため睡眠が足りている人はどれだけ寝ようとしても必要以上には眠れないためです。

そのため睡眠不足を解消するためにはまず生活習慣を見直しことが重要です。

具体的には、、、

- ①決まった時間に朝日を浴びる ②日中に適度に運動をする ③規則正しい食生活を心がける



この3点を意識して生活します。

理由は、決まった時間に朝日を浴びることで体内時計をリセットし整えます。そして日中運動することで深部体温の上昇を起し運動後数時間かけて深部体温が下がり眠気を誘発します。食事について意識することは朝食を必ず食べる、朝食を食べることで胃腸が活動し始め、体の内部から体内時計がリセットされます。

さらに、体に合った寝具を選ぶことも質の良い睡眠のためには重要です。

合っていない寝具を使用すると安眠を妨げるだけでなく、肩こりや腰痛の原因にもなります。

また、どうしても睡眠不足になってしまったときは早めに仮眠をとって眠気に対処することが必要です。

さらに、睡眠時無呼吸症候群の方が適切に治療を受けないと睡眠不足が積み重なっていきます。

CPAPなどの治療手段を駆使してより良い睡眠をとれるように意識しましょう。

生活習慣病予防協会

<https://seikatsusyukanbyo.com/statistics>

睡眠不足がもたらす心身への影響10選！危険なサイン...

睡眠不足と眠気:甲斐田幸佐

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、今まで通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場合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