

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

概日リズム睡眠障害

私たちの活動は「体内時計」の制御を受けており、睡眠→覚醒→睡眠→覚醒・・・といった一定のリズムを保っています。しかし、この体内時計の周期が外界の24時間周期とズレてしまうと、眠りたい時間になかなか寝付けなかったり、起きたい時間にすっきり目覚められなかったりします。また、無理に外界の時刻に適応しようとする、日中の強い眠気や身体の不調(倦怠感・頭痛・食欲不振など)があらわれてきます。こういった体内時計の乱れで生じる睡眠障害を「概日リズム睡眠・覚醒障害」といいます。「概日リズム睡眠・覚醒障害」では、睡眠不足が高じて、不登校や就労困難になるケースもあり、その場合しばしば心理的原因や他の精神疾患として取り扱われてしまいます。今回は「概日リズム睡眠・覚醒障害」とならないように、寝付きがよくなる方法、スッキリと体を目覚めさせる方法をお伝えします。

夜は暗い空間で過ごす



眠りに導くホルモンであるメラトニンは体をリラックスさせて休息モードへと切り替える働きがありますが、寝る前に強い光を浴びていると、その分泌が抑えられて脳は「まだ昼だ」と誤認識してしまいます。身体が眠る準備を整えるためには、寝室はもちろん、夜の間過ごすリビングなどの照明も薄暗くしておくのと良いです。また照明は白色灯よりも暖色系の電球がよいと言われています。

目覚めたらカーテンを開ける



朝起きてすぐに朝日を浴びることで、体内時計をリセットします。目安は起床後30分以内に10～30分。ガラスは紫外線や光量をカットするため、窓越しでは効果が弱まります。可能なら外に出るのがおすすめです。天気が悪い日でも効果はあります。

朝、胃に何か入れる

実は体内時計は脳だけではなく、肝臓や胃腸、筋肉にも存在しています(子時計)。朝食を食べることで、血糖値が上昇してインスリンが分泌されたり、胃腸の運動が始まったりなど、さまざまな変化が起きます。これらの変化が体内時計に「朝が来た」ことを知らせる合図になります。ゆっくり食事をする時間がなければ、何か一口だけでも食べて体内時計をリセットしましょう。



コーヒーを飲む時間に注意



カフェインを含むコーヒーや緑茶を摂ることは、脳に刺激を与え、覚醒を促します。この覚醒効果は摂取後15分からあらわれ、個人差はありますが、4～8時間ほど持続すると言われています。朝は目覚めの為にカフェインを摂取し、日中は寝付きを悪くしない為に就寝の6～8時間前までの摂取(できれば15時までの摂取)をこころがけると良いです。

参考文献：柳沢正史ほか：快眠法の前に 今さら聞けない睡眠の超基本 2024.8.30

睡眠研究所；[体内時計を整える10の方法 朝の習慣から食事まで徹底解説 - 睡眠研究所](https://suiminkenkyujo.com/sleep-solution/how-to-reset-body-clock/)

⇒ <https://suiminkenkyujo.com/sleep-solution/how-to-reset-body-clock/>

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

