

だんだん朝晩冷え込んできていますが、体調を崩されてはいませんか？  
今回の『SAS の音』では、睡眠と環境についてお話したいと思います。みなさんは、毎日 CPAP 使用され良い睡眠が取れていると思いますが、より快適な睡眠を得るためには **睡眠のとり方** と **睡眠環境** を管理することが重要となります。

## ○睡眠のとり方

日本人の平均睡眠時間は 2000 年時点で **7 時間 23 分**であり、70 歳以上が最も長い 8 時間 20 分で、30 代が最も少ない 6 時間 57 分となっているそうです。また、睡眠のタイプも様々で、長時間型・短時間型などがあります。  
**短時間睡眠**

6 時間以下の睡眠時間しか取らない人をショートスリーパーといい、夜すぐに寝つけて朝すっきり目が覚める人が多く、中には昼寝をする人もいます。日中活動する中で夕方には体温がピークに達し、明け方体温が最も下がります。その後、体温が上がり始めて目が覚めます。活動する時間が長いので、その分エネルギーの消耗も多いのが特徴です。

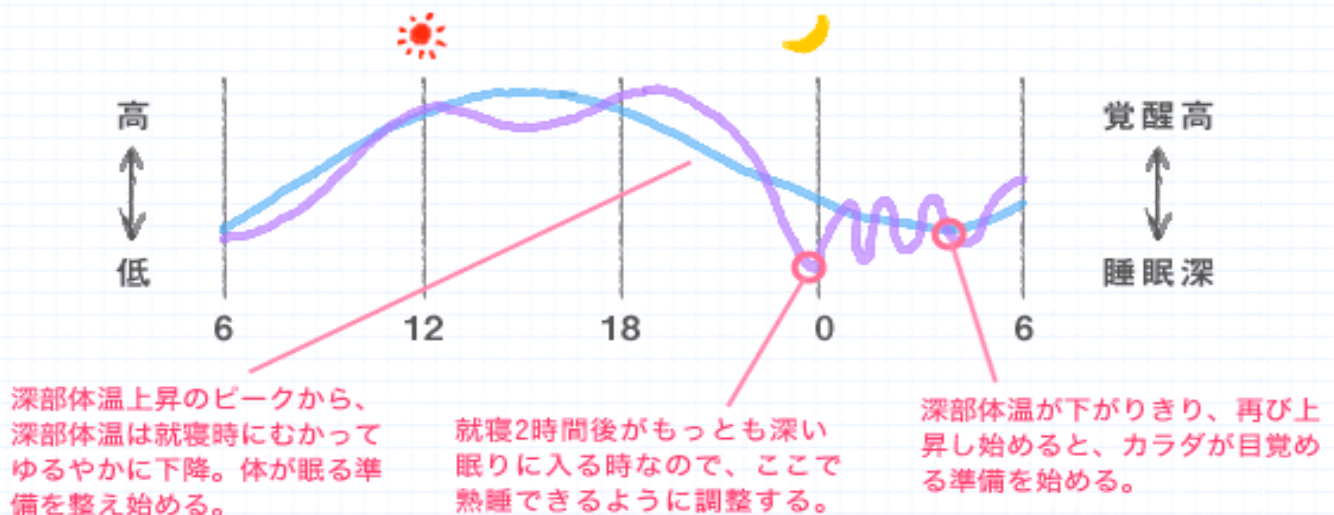
## 長時間睡眠

1 日に 9 時間以上眠る人をロングスリーパーといい、夜型の人や乳幼児、年配者などに多く見られます。長時間睡眠の人は、朝起きるのが苦手な夜は目が冴える人が多く、日中眠気を感じる人もいます。昼は体温が下がっていて眠りやすくなり、夜中に体温が上昇しているので目が冴えます。体温の上下が普通の人よりずれており、脳や筋肉をあまり使わず、働きが悪くなるという特徴があります。

個人により理想の睡眠時間があり、質のある自分に合った時間を見つける必要があります。

## 深部体温と睡眠のリズム

● 深部体温  
● 睡眠・覚醒リズム



人間には 1 日 25 時間の体内時計(サーカディアンリズム)が備わっています。朝の日の光で 1 日 24 時間の生活に調節され、体温が低いときに眠くなり、体温が高いときに活動的になります。また睡眠時間だけでなく、体温・血圧・成長ホルモンなども調節しています。

しかし、生活習慣の乱れなどで体温リズムが変化すると睡眠障害【睡眠相後退症候群・睡眠相遅延症候群(生活の時間が普通の人より後ろにずれて元に戻れなくなる状態。若い人の夜更かしが多くの原因で、だるかったりめまいがしたりと体調が悪くなる)、時差ぼけ、交代性勤務睡眠障害、昼夜逆転生活、不規則睡眠障害】などの眠れない原因となり、この生活が長く続くと元に戻すのに長い期間がかかってしまいます。

1 日の生活の中で、朝・昼・夜の情報を送ることが体内時計を正常に働かせるコツです。できるだけ同じ時刻に毎朝起床し、朝の光で体内時計のスイッチを入れ、規則正しい食事と運動習慣を身につけましょう。

## ○睡眠環境

睡眠は1日の1/4～1/3を使って、寝室で眠ります。その寝室が落ち着かない環境だったらどうなるでしょう。眠れなくて目が覚めたり、夢でうなされそうです。逆に、静かな落ち着ける環境だったら、質の良い睡眠を得られます。これは音に関してですが、他にも明るさや温湿度など、様々な環境の変化によって睡眠の質が変わってきます。

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>音</b><br>睡眠にほぼ影響を与えない室内騒音レベルは <b>30db</b> です。車音や近所からの物音などの屋外騒音の差は 5～15db となり、40db を超えると不眠感が強くなります。<br>⇒ 防音効果のあるカーテンやじゅうたんなどにより室内外の音を遮断する必要があります。 | <br><b>室温・湿度</b><br>夏の室温は <b>25℃</b> 、冬は <b>17～18℃</b> 、湿度は <b>50～60%</b> が快適とされています。冷暖房はこれらの温度より 3℃ くらい高め、また布団の中の温度は 33℃ が良いとされています。人は睡眠中に寝返りを打ったり布団の中で丸くなったりして、布団の中の温湿度を調節しています。 | <br><b>光</b><br>室内の明るさは <b>20～30 ルクス</b> が良いとされており、この明るさはおぼろげに物が見える程度です。旅行先のホテルでは夜になると、間接照明の柔らかな光でくつろげるように家庭の寝室も直接光が目にあたらない間接照明がおすすめです。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 季節ごとの睡眠環境

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>春</b><br>花粉症で眠れないという人が増えてきます。浅い眠りや短時間睡眠になってしまう人もいるため、なるべく早寝早起きを心がけてすっきりと目覚めたいものです。アレルギー対応の寝具を選ぶ、布団を布団乾燥機でこまめに乾燥させるなどの工夫をしてみましょう。 | <b>夏</b><br>湿気や暑さで寝苦しくなってしまうため、夏こそ短時間で深い眠りを取るようにしたいものです。エアコンは 26～28℃ くらいに設定し、湿度は 60% 以下になるようにつけっぱなしにせず、タイマーを使います。汗を吸水してくれる素材の寝具で快適な朝を迎えましょう。                  |
| <b>秋</b><br>暑い夏が過ぎて涼しくなってくると、明け方体が冷えて、風邪をひきやすくなるため、体温の調節が大切になってきます。運動をする、お風呂に入る、季節の食材を食べるなど。                                        | <b>冬</b><br>冬はとっても寒くて眠れなくなります。まず、日照時間が短いので光を受ける時間が短くなる上に、家の中にいる時間が長くなってしまいがちです。すると、メラトニンという睡眠のホルモンが分泌されなくなって、体内時計が狂ったり浅い眠りになってしまいます。冬は外に出て太陽の光を浴びるように心がけましょう。 |

他にも室内の雰囲気や、香りによるリラックス効果など様々な方法がありますが、ストレスをためず自分に合った睡眠を取る環境を整えて、良い睡眠を取りましょう。

《出典；睡眠医学・医療専門誌エス・アールアカデミージャパン、体に優しい睡眠法、朝時間.jp より引用》

### SAS 診療室からのお願い

- ・CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・平成21年10月の土曜のSAS外来は、**10/3と10/17**です。お間違えのないようにお願いします。
- ・診察日には**御使用中のCPAP機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。