

今回の SAS の音では、睡眠の働きと運動が睡眠に与える影響について考えてみましょう。

まず始めに、睡眠を調節している仕組みについてですが、これには、ホメオスタシス機構と概日リズム機構というものがあります。難しい言葉ですが、前者は疲れたから眠るという仕組み、後者は夜だから眠るという仕組みになります。

まず、ホメオスタシス機構ですが、脳を自動車に例えると、覚醒・活動を続けた状態(オーバーヒートぎみ)の温度を下げるために、睡眠という休息を脳に与え、温度を下げるという仕組みです。そのため、脳の活動状態(昼間)が長くなると、夜間に眠気(休息を促す)が出現します。

次に、概日リズム機構についてですが、体内時計による睡眠・覚醒のリズムになります。朝になったら目が覚めて、夜になると眠くなるという調節になります。このリズムには光が大きく関与しており、朝覚醒後に光を浴びることにより、身体の内側の温度を上昇させ、身体を日中の活動に適した状態にします。そして朝の光を認識してから 15～16 時間ほどすると、体内時計は脳に指令を出し、メラトニンというホルモンを血液中に分泌させます。このメラトニンが全身に働きかけ、体温・脈拍・血圧を下げ、眠りの準備を始めます。そして朝方には逆に、体温を上昇させ、目覚める準備を始めます。このことから、早寝が早起きを誘発するのではなく、早起きが早寝を誘発するのです。



これらの働きにより睡眠・覚醒は調節されているのです。

次に、運動が睡眠に及ぼす影響についてお話ししましょう。

一般に、昼間に運動すると、夜によく眠れるといわれます。このような、運動が睡眠を促進する働きは前述した体温への影響が重要と考えられています。眠りの役割の一つである日中過熱した体温を下げ、脳を冷やすという働きを運動が增強し、深い睡眠を誘発すると考えられています。

このことは、健康・体力づくり事業財団により行われた疫学調査における、運動習慣の有無と不眠との関係で明らかとなった。それによると、運動習慣のない人は、ある人と比べて 1.3 倍不眠になる確率が高くなります。更に、運動習慣のない人では、中途覚醒を起こしやすいのです。では運動はどのような時間帯、どの程度に行うのがよいのでしょうか。まず時間帯に関してですが、朝早すぎれば、運動の睡眠に対する効果は薄れてしまい、逆に就寝直前ではかえって刺激になり眠れなくなります。運動のタイ



ミングと睡眠との関係に関する研究では、朝より夕方に運動をした場合に、睡眠の満足感や寝つきに効果が高くなっているという報告が出されています。次に、運動の程度に関してですが、急に運動したり、激しい運動を行うと筋肉や関節の疲れや自律神経の興奮などにより、かえって睡眠を障害することもあります。そのため、個人の趣味や体力に応じて、無理のない長続きする運動を、毎日の生活に組み込み、規則的に行うのがよいでしょう。

また運動を習慣づけることは、SAS の治療としても効果的です。よりよい睡眠を得るためにも、進んで皆さん運動に取り組むようにしましょう。

CPAPユーザーの声

(70 歳以上・男性)

私は長年にわたり貴医院にて定期的に検診を受けておりますが、平成 19 年 11 月頃から血圧が上昇傾向にあったため、主治医の方から無呼吸症候群の精密検査を受けてみたらどうかと提言があり、同検査を実施してもらいましたところ、その結果、呼吸が 1 時間に約 60 回前後止まっていることが判明し、超重症と診断されました。その時点までは家族から就寝している間、いびきの音はひどいし、時々いびきが聞こえない時もあるという話は聞いていましたが、それが無呼吸の状態だったとは気がついておりませんでした。その診断を受けて直ちに CPAP の使用を提言され、平成 20 年 2 月から同器具の使用を始めました。最初 2～3 ヶ月間は使い慣れないこともあって寝つきが悪く、これを生涯手放されないのかと思うと憂鬱な日々が続いていました。しかし、時が経つにつれ器具の使用にも慣れ、就寝してから朝まで良く眠られるようになり、夜中に排尿のため起きることは殆どなくなりました。器具の使用から現在まで約 2 年 4 ヶ月経過し、今では器具の装着無しでは落ち着いて就寝できない状態になるほど身近なものになっております。無呼吸の症状については 1 時間に 2～3 回と大幅に低減しており、最良の状態と判定いただいております。血圧も 130 前後～最低 70 前後といった安定数値を維持しております。このような健康状態に回復できたのも CPAP のお蔭だと感謝しております。今後も私の残された人生においては CPAP とは切っても切れない強い絆で結ばれ、共に歩んで行く所存です。私の無呼吸の症状を察知していただき、CPAP の使用を推奨して下さいました諸先生方に心からお礼申し上げます。

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きますことでもありますので、御了承頂き、**早めの御予約をお願いします。**
- ・吉嶺先生の外来診察は、患者様が集中し、待ち時間が長くなっているため、大変御迷惑お掛けしております。御時間のない方は、当院他の先生、もしくはお近くの病院での CPAP フォローも可能です。御相談下さい。
- ・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。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・**来月の土曜 SAS 外来は 8/7,8/21 です。**