

今回の SAS の音は『睡眠に関する生活習慣』についてお話しします。

睡眠改善のためには、睡眠に関する正しい知識にあわせて、睡眠に有効な生活習慣を獲得・維持させていくことが重要となります。それには、まず自分の生活習慣を知る必要があります。下記の項目でチェックしてみましょう。《↓生活リズム健康法一日常生活に取り入れよう～》



①あなたの習慣をチェックしましょう！

※()の中に、既に出来ていることは○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. () 毎朝ほぼ決まった時間に起きる | 14. () めるめのお風呂にゆっくりつかる |
| 2. () 朝食は、よく噛みながら毎朝食べる | 15. () 寝床でテレビを見たり、仕事をしない |
| 3. () 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる | 16. () 寝室は静かで適温にする |
| 4. () 日中はできるだけ人と会う | 17. () 寝る前に、リラックス体操(腹式呼吸)を行う |
| 5. () 日中はたくさん歩いて活動的に過ごす | 18. () 眠るために、お酒を飲まない |
| 6. () 趣味などを楽しむ | 19. () 寝床で悩み事をしない |
| 7. () 日中は、太陽の光に当たる | 20. () 眠くなってから寝床に入る |
| 8. () 昼食後から午後3時の間で、30分以内の昼寝をとる | 21. () 8時間睡眠にこだわらず、自分に合った睡眠時間を規則的に守る |
| 9. () 夕方に軽い運動や、体操や散歩をする | 22. () 睡眠時間帯が不規則にならないようにする |
| 10. () 夕方以降は居眠りをしない | 23. () たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する |
| 11. () 夕食以降、コーヒー、お茶などを飲まない | 24. () 1日1回は腹の底から笑うようにする |
| 12. () 寝床に入る1時間前はたばこを吸わない | 25. () いつもと違う道を通ったり、料理を作ったりするなど、新しいことに挑戦する |
| 13. () 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす | |

☆チェックの結果は、いかがでしたか。

無理のない範囲で、少しずつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう！

②あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に100点満点でお答えください。

- | | | |
|--------------------------|----------------------|---|
| 1) 寝つきの満足度は..... | <input type="text"/> | 点 |
| 2) 熟睡の満足度は..... | <input type="text"/> | 点 |
| 3) 日中のすっきり度(疲労・眠気)は..... | <input type="text"/> | 点 |

良いほうが100点で記入

☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう！

③生活改善のために～あなたの行動改善の目標を決めましょう～

①のチェックリストで、△(頑張れば出来そうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。

目標1

目標2

目標3

☆生活の中で実践できそうなものを選び日誌に達成できたか記録しましょう！

【田中 秀樹: 実験 治療 2010 No.698p30-38. 不眠の非薬物的アプローチ. より参照】

睡眠の改善・維持のためには、毎日必ずすべて行う必要はなく、自分の生活習慣を見直し、日常生活レベルで実施可能なライフスタイルの調節を行っていきましょう。

CPAPユーザーの声【60歳代・男性】

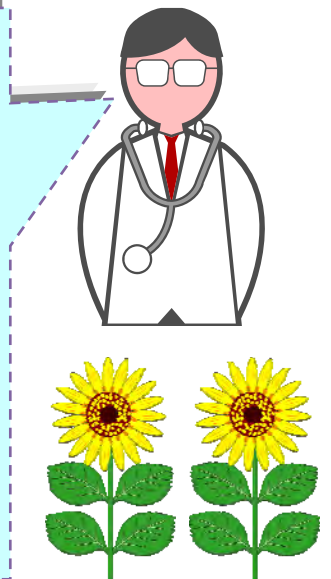
5年前「いびきがひどい！うるさくて同じ部屋では眠れない」「また、息が時々止まった状態となり心配している。」等を妻に言われるまでは、自分がいびきを掻くなんて思ってもいなかったし、人から言われたこともなかった。ましてや息が止まっているなんて信じられなかった。半信半疑で17年4月、井上病院の門をたたき、入院検査を受けたところ「睡眠時無呼吸症候群」のレッテルを貼られました。それ以来CPAPとの長い付き合いをしております。最初は取っ付きにくい機械で長い付き合いは無理かな！と感じていましたが、担当医の先生のご指導もあって一つ一つ問題点が解決され何とか仲良くなって5年を経過しました。喉が乾燥するので水をセットした装置にしていたこともありますが、今では慣れて水は不必要となりました。

私自身、既往症としてアレルギー性鼻炎があり鼻孔が狭窄してわん曲しているとのこと。通常の呼吸も鼻呼吸でなく口からの呼吸が多いみたいです。従って、CPAPを装着するときも通常のマスクではどうしても馴染めませんでした。先生と相談して鼻孔用マスクに変更していただきましたら、機械の空気の圧力が鼻孔を押し広げてくれるのか、機械の装着がしやすくなり、苦にもならなくなりました。

そのほか体調管理にも努力しております。CPAP装着当初の体重は66キロあったのが61キロまで減量しました。運動は「60の手習い」水泳で日々研鑽しております。CPAP用鼻マスクのお陰でいびきも掻かなくなったようで「家庭円満」にも大いに役立っています。しかし、CPAPとの縁が切れる日が早く来ればいいな！と願っているのが本音です。

CPAPユーザーの方の中には、CPAPをつけた初日からマスクのジャストフィットを実感される方がまれにおられますが、ほとんどの方が、この方のように最初は多少CPAPに抵抗を感じています。しかしその場合でも鼻のケア・加湿器の使用・マスクの変更・開口防止テープなどを使用することで、なんとかCPAPの継続装着ができるようになるものです。問題などがありましたら、遠慮せずどんどん外来担当医や技師にご相談下さい。

なお、何歳になっても体を動かすことは健康維持のためにも大変良いことです。SAS治療の原則は、“さっとCPAPをつけ、ゆっくりダイエット”です。夜はしっかりCPAPを装着し、朝・晩の比較的外気温が下がった時間帯に体を積極的に動かしましょう。尤も昨今は熱中症対策は必須ですが…



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。**
- ・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、原田先生や山下先生、もしくはお近くの病院へのご紹介も可能です。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 **9/11、9/25** です。