

今回の SAS の音では、睡眠不足による身体への影響についてお話しします。

睡眠不足とは、各個人の必要とするだけの睡眠時間がとれないことをいいます。この必要とする睡眠時間には個人差があるため、何時間以上必要との明確な数値を出すことは難しいですが、日中の活動に影響しない程度の睡眠がそれにあたるといえます。これが勤務体制や生活環境により障害されると睡眠不足となります。特に、平日の睡眠時間が 5 時間以下と短く、週末休みになると睡眠時間が極端に増加し、睡眠不足を補っている場合を、睡眠不足症候群と呼びます。また SAS などある疾患により睡眠の質が低下する場合にも睡眠不足となる可能性があります。更に精神的ストレスや心配事が続き、夜の睡眠が妨げられると、睡眠不足が起こることもあります。最近のニュースでも、睡眠不足による居眠りにて何らかの事故を起こしたというものがよく見受けられますね。



では、睡眠不足になるとどのような影響が出てくるのでしょうか。日中の眠気が増加し、集中力や判断力が鈍くなり、精神的に不安定になることが一般的に知られています。夜よく眠れないことは色々な心身の病気の初期症状の可能性もあります。またこれらの症状は、細切れの短時間睡眠を繰り返しても、上記症状が見られます。これには、レム睡眠が影響しています。通常レム睡眠は入眠後 70～100 分後に出現し、それから 90～100 分の周期を持ち夜間の睡眠中に出現します。そのため、短時間睡眠を繰り返してもレム睡眠が見られず、身体への影響を及ぼします。

また、睡眠不足はホルモン分泌にも影響します。最初の入眠後に見られる深いノンレム睡眠時期には、成長ホルモンが最大量分泌され、それ以降の睡眠中にはほとんど分泌されなくなります。この成長ホルモンとは、文字どおり子供の身体の成長を促進するホルモンです。成長期には、骨を伸ばしたり筋肉を増やしたりすることにこのホルモンは使われていますが、大人になると、細胞組織の修復や新生に大事な働きをしており、疲労回復の役割もあります。睡眠を取らないと肌が荒れるというのは、この成長ホルモンが影響しているのです。

もう少し詳しく見てみると、脳下垂体に作用して成長ホルモンを放出させる脳ホルモンの 1 種「成長ホルモン放出ホルモン」は、睡眠物質として深いノンレム睡眠を誘発させる作用もあわせもっています。よって、成長ホルモンが分泌される時間帯は、熟睡期と同調しています。またこの成長ホルモン放出ホルモンは、ストレスを引き起こす脳ホルモンの 1 種、「コルチコトロピン放出ホルモン」によって作用が抑制されます。徹夜による断眠や浅い眠りのためにストレスが高まると、コルチコトロピン放出ホルモンが夜間にも分泌されます。こうして、成長ホルモン放出ホルモンや成長ホルモンの分

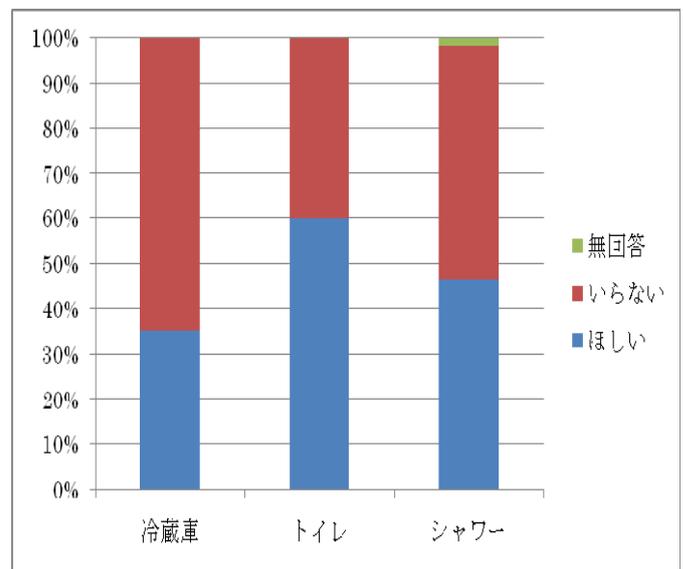


泌が更に減ってしまうと、深いノンレム睡眠がいつそう現れにくくなるとともに、身体機能も損なわれるという悪循環に至ります。またコルチコトロピン放出ホルモンは、免疫機能を抑制する働きもあるため、美容によくないばかりではなく、疲労感も増大し、健康に対しても悪影響を及ぼすのです。これらのことから、睡眠を取る場合には、寝入りばなの熟睡期に眠りが妨げられないように、十分配慮をすることが重要であると言えますね。皆さんも自分の睡眠を見直してみてもいいでしょうか？

### 【アンケート報告】

現在睡眠検査を試行した患者様に、検査施行後の朝から、睡眠検査を受けた感想などについて、簡単なアンケートを実施しています。内容は、スタッフ対応や、検査室の環境、また御要望などに関するものです。今回は平成 22 年 4 月より、検査を施行した患者様 110 名について検討を行いましたので、御報告させていただきます。

全体的に、室内設備に対する御不満がやや多く、検査やスタッフ対応に対する不満は少ない傾向にありました。また右記のグラフで示している様に、室内設備の要望として、1 番多かったのがトイレで、次いでシャワー、冷蔵庫でした。また、室温のコントロールや室外の物音、テレビ写り、照明の問題などについての声もありました。



今回のアンケートを踏まえ、今後は睡眠検査を気持ちよく受けて頂けるような設備を含めた環境面の改善を目指していきたいと考えています。また、スタッフの対応に関しても、現状に満足することなく、より丁寧で誠意ある対応を心掛けるように、スタッフ一同努めていきたいと考えております。今後も、皆様の貴重な御意見をお待ちしております。

#### 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。
- ・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 **12 月 11 日と 12 月 25 日**です。