

地域医療を育てる会 情報紙 クローバー

# CLOVER



発行 NPO法人地域医療を育てる会  
代表 藤本晴枝  
http://iryousodateru.com/  
第78号 平成28年10月20日発行  
東金市東金1142 「東金の家」内  
TEL:090-7634-7175



講師の金井貴夫先生

私達は人生の約三分の一を睡眠に費やしていますが、その睡眠に対して関心が低いのも事実。眠りに関する不具合として○日中眠気が取れない○夜、なかなか寝付けない○夜中に目が覚める○起きる時刻よりもだいたい早く目が覚める、などがあります。この四つのうち一つでもあれば不眠と言われています。適切な睡眠時間の長さは、人によって違います。六十代以降は、必要な睡眠時間が短くなっています。

## 不眠とは

暑い中にも朝晩涼しくなってきた頃、東千葉メディカルセンターで講演会がありました。テーマは、睡眠。講師は、平成二十八年四月に新たに診療を開始した内科(総合診療科)の副部長である金井貴夫医師です。

# たかが睡眠、されど睡眠

# 最近よく眠れていきますか??

## 不眠と健康の深い関係

日本人の二〜三割は不眠と言われていますが、健康とどのような関係があるのでしょうか。今は睡眠と運動、睡眠と心身の健康などいろいろの研究がなされています。その中で主なものを紹介します。

(1)不眠症の人は太りやすく、糖尿病になりやすい  
睡眠時間が長くなると、食欲を抑えるホルモンの分泌量が増え、食欲を増進するホルモンの分泌量が少なくなることがわかってきました。つまり、太りにくくなるのです。また、糖尿病患者には不眠症の人が多くと言われています。そして、不眠症の人は糖尿病を発症しやすいとも言われています。

(2)不眠症の人は高血圧症になりやすい  
平均の睡眠時間が五時間以下の人の高血圧発症率は、七〜八時間睡眠を取っている人の発症率の倍だという研究結果もあります。金井先生方の研究では、血圧を下げる薬を三種類以上使っても血圧のコントロールができない「難治性高血圧」の人の八割以上は、睡眠障害を有していることがわかりました。また、早期高血圧の人は後に挙げる睡眠時無呼吸症の可能性があります。

## 病気の陰に睡眠時無呼吸症?

最近、大きな事故の原因として「睡眠時無呼吸症」という言葉を新聞などで目にした方もいらっしゃるでしょう。かつてあった

アメリカのスペースシャトル「チャレンジャー」の事故や、ロシアのチェルノブイリ原発の事故、これらにも睡眠時無呼吸症(以下、「SAS」)が絡んでいると言われているほど、怖い症候群です。自分では特に寝不足だと思っていないのに、日中、一瞬強い眠気に襲われて気づいたら大きな事故になっていた。そんなことがあるのです。  
SASには閉塞型と中枢型があります。ほとんどの人は閉塞型です。眠っているうちに、舌の根元が気道をふさいで窒息状態になるのです。よくあるのですが、大きいいびきをかいていた人のいびきが十秒以上止まり、再開する。この、いびきが止まっている

時に呼吸が出来なくなっているのなら要注意です。一晩のうちにも何度も窒息するので、すから、眠りが浅くなり、十分な時間を取っているのに寝た気がしません。そればかりか、いろいろな合併症を起すようになります。(※1)ですから、一緒に寝ている人は「ああ、うるさいいびきがや」と止まった」と安心せずに「息をしている?」と、その人の呼吸を確かめてあげてください。

### SASの治療法

SASの治療には、CPAPという医療機器を使います。眠っている時に呼吸が止まると、機器が自動的に鼻から空気を送って呼吸を助けるので、深く眠れるようになります。この治療をしたことで高血圧が治ったり、糖尿病が治ったりする人が多くいます。金井先生の患者さんの中には、SASが原因で事故を起こし、失職して頭痛や不眠がさらにひどくなり「死にたい」と思うほど重いうつ病になった人がいました。SASを治療したところ元気になって、また仕事が出来るようになり

ました。

不眠の場合、睡眠薬を処方されることが多いのですが、SASが原因の場合は逆効果です。睡眠薬は体をリラックスさせる働きがあるからです。SASの人は舌の根元が緩んで気道をふさいでしまうので、睡眠薬を飲むほど、よく眠れなくなってしまう。睡眠薬を使っているのに寝た気がしない等、おかしいなと思ったら東千葉メディカルセンターの総合診療科にご相談ください。

### 限られた時間で良い睡眠を得るために

- 同じ睡眠時間でも、次にあげる工夫をすることで良い睡眠を取ることが出来ます。
- 起きる時刻と寝る時刻を決める(できれば休日も同じ時刻で)
- 朝一番で光を浴びる。明るさの目安は五千ルクス(曇り空)〜一万ルクス(晴れた日中の木陰)
- 睡眠時間を確保する
- 夜は寝る時刻の二時間前までに食事を終える(量も控えめに)
- ぬるめのお風呂でリラックスし、自然に涼しくなったところに寝る(熱いお風呂やサウナ

は逆効果)

○ 寝る前の運動はストレッチがおすす(激しい運動は逆効果)

○ 寝る一時間前から、脳が興奮するようなことを避ける

(避けましょう! カフェイン、アルコール、寝床での読書・音楽・スマホを見る・テレビを見る、明かりをつけてはなしで眠る など)

○ メラトニン(サプリメント)や薬剤も上手に取り入れる

○ 寝具にこだわる(高い枕は避ける、など)

お勧めのリラックス法に「漸進的筋弛緩法」があります。簡単にできて、全身マッサージより効果があります。(※2)

まとめ金井先生から皆さんへのメッセージ

「眠れないと、こころにもからだにも悪い影響を及ぼします。適切な睡眠時間を確保して毎日しっかり眠ることを大事にして、健康的な生活を送ってください」

秋の夜長、ついつい夜更かしをしがちですが、これを機会に自分の睡眠を見直して、眠る時間を大切にしたいと思われました。(藤本晴枝)

※1 SASの合併症

- 高血圧症 虚血性心疾患
- 心不全 脳血管障害
- 糖尿病 脂質異常症
- 高尿酸血症 不整脈
- 肺高血圧症 多血症
- 胃食道逆流 うつ病
- 交通事故

※2 漸進的筋弛緩法の方法が入手できるホームページ  
<http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/0000000/relax.pdf>  
 「漸進的筋弛緩法」と「大阪府」で検索しても出てきます



### コラム

#### 医療講演会「歯周病が重症化を招く全身疾患～こんなにこわい歯周病～」

講師：歯科口腔外科医長 伏見一章 先生

日時：平成28年10月26日(水) 19:00～20:30

場所：東千葉メディカルセンター 2階講堂

申込・問合せ：0475(50)1199 東千葉メディカルセンター総務課