

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## ☆睡眠に対する知識を身に付けよう☆



**睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分！**

- ★睡眠時間の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ★歳をとると必要な睡眠時間は短くなります

**同じ時刻に毎日起床**

- ★早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる！
- ★休日に遅くまで床で過ごす翌日の朝がづらくなります

**昼寝をするなら、15時前に20~30分**

- ★昼食後から15時までの時間帯における30分未満の規則正しい昼寝は、日中の眠気を解消し、その後の時間をすっきり過ごすに役立ちます
- ★長い昼寝はかえってぼんやりのもと！
- ★夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

**光の利用で良い睡眠**

- ★目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ★夜は明るすぎない照明を！

人の体は24.5時間の体内時計をもっています。24時間に合わせるには、朝の太陽の光が必要です。起床後、太陽光を浴び体内時計のリズムがリセットされると、そこから約15~16時間後に眠気が出現します。

光による朝のリセットが行われないと、その夜に寝付くことが出来る時刻が約1時間遅れます。

夜間、過度に明るい室内照明は、体内時計のリズムを遅らせることになり、自然な入眠時刻が遅れます。夜間の長時間のPCや携帯電話でのメールは要注意

院長 村井 道典



この通信を通して様々な情報を発信し病気についての知識を深めていただきます。より快適に日常生活を送ることができるようになればと思います。

### Q&A 睡眠薬を服用していますが、ずっと飲んでいて大丈夫でしょうか？

近年主に使用されているベンゾジアゼピン系睡眠薬や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬は、適正な用量・用法を守って使えば呼吸抑制などの重篤な副作用は少なく、安全性の高い薬物であり、長期使用しても危険性はないです。

睡眠薬を長期に服用しても安全であるとはいえ、不眠症状が十分に改善しているのであれば、漫然と使用するのではなく、減量や中止を試みることも大切です。

しかし、睡眠薬を急に減量したり、中断した場合、反跳性不眠といって、以前よりもさらに強い不眠が出現することもあります。睡眠薬の減量や中止については、決して自己判断せず、担当医に十分に相談、指示をしっかりと守って下さい。

### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR