

2016

Vol.43

# 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

忘年会、新年会シーズン☆暴飲暴食に要注意！

飲酒、体重増加は睡眠時無呼吸症を悪化させます！

今年も残すところあと僅かになってまいりました。

寒い時季はなかなか体を動かすことが億劫になりがち。体重の増加に注意しましょう！

## ◎アルコールが睡眠に与える働き

適量のアルコールは入眠を早め、深い睡眠をもたらします。

そのため眠れない時に寝酒をたしなむ人もいますが、アルコールの作用で睡眠後半眠りが浅くなり、中途覚醒が増えます。さらに、アルコールは交感神経活動を高め、脈が速くなります。利尿作用もあるので、トイレに何回も起きてしまいます。

アルコールは容易に耐性を形成し、同じ量では入眠出来なくなるため、次第に摂取量が増えていくようになります。

睡眠時無呼吸症の方は、無呼吸を悪化させます。イビキが大きくなったり、1回の無呼吸の長さが長くなります。このようにアルコールは睡眠を悪くするので、睡眠薬の代わりにはなりません。

どうしても眠れない時はお酒ではなく、まずは主治医に相談しましょう。

症状によっては、睡眠薬を勧められる場合もあります。昔の睡眠薬は確かに副作用がありましたが、今の睡眠薬はその点が改善されて安全です。通常量であれば、依存性になることもほとんどありません。

眠れない日が長く続くようであれば、他の病気や服用中の薬の副作用で眠れなくなっていることがあります。ご自身の症状を主治医とよく相談し、症状の改善を図りましょう。

★お酒を飲む機会が多くなる時季ですが、お酒を飲んだ時は必ずCPAPを使用するように心掛けましょう！

まとまったお休みが取れる時期に、CPAPの習慣を付け使用率向上につなげてみましょう！

## ◎カフェインの働き

カフェインには脳の代謝を高める作用があり、頭をスッキリしたように感じさせます。

しかし、夕方以降にカフェインを摂取すると眠りを悪くする作用があります。

脳を長時間使っていると、脳内に睡眠物質がたまってきます。これが睡眠中枢に作用して、人を眠りに導きます。つまり、「疲れたから、眠くなる」というメカニズムです。しかし、カフェインには睡眠物質が睡眠中枢に働きかける経路をブロックする作用があり、脳を覚醒させます。そのためカフェインを飲み過ぎると、寝付きを悪くし、中途覚醒を誘発し、睡眠時間が短くなります。

寝付きの悪い人は、夕方以降のカフェイン摂取を控えましょう。

宮崎総一郎先生「サインス・オブ・ザ・タイムス」参考  
睡眠障害の対応と治療ガイドライン参照

## ●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約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する場合がありますのでご了承ください。

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>

