



あけましておめでとうございます



2012

新たな年になりました！本当に寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？

今年はCPAP患者さんが500名を超えての出発となりました！

今年もみなさまが快適なCPAP生活を送れるようにスタッフ一同心がけていく所存です。

よろしくお願いいたします。

良い睡眠で風邪やインフルエンザを予防しよう！

細菌やウイルスに対抗するには、**十分な睡眠と休養**が必要です。動物を数週にわたって全く眠らせないでおくとなんて必ず死んでしまうそうです。解剖すると、体中にバイ菌が増える敗血症が原因だったとのこと。

眠れないことでバイ菌から身体を守る免疫の働きが悪くなるためと考えられます。

睡眠中には『成長ホルモン』が分泌されています。寝る子は育つ、というのは本当

なのです。大人になってからの成長ホルモンの役割は、日中に傷ついた細胞の修復や疲労の回復です。寝ないと風邪やインフルエンザだけではなく、怪我や傷も治りにくくなってしまいます。このように細菌やウイルスに対抗する抵抗力は、

睡眠中に維持・強化されているため、**睡眠時間が短くなったり、細切れになると**

身体の抵抗力が落ちて風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。



細菌やウイルスはのどの粘膜から体内に入り増殖します。のどの粘膜が湿っていると抵抗力が発揮されますが、乾燥しているとのど表面の粘膜細胞が死んで剥がれ落ちてしまうため、細菌やウイルスが簡単に侵入できてしまうのです。

風邪やインフルエンザ予防には、手洗いやうがいはもちろん、十分な睡眠が必要です。睡眠時無呼吸症候群の患者さんは睡眠の質が悪いことや、何度も夜中起きたりすることが多いため成長ホルモンが出にくいこととなります。また、CPAPを毎日使用していても開口があってはのどが乾燥してしまいます。

開口がある人は開口防止テープをきちんと貼って寝ましょう。

CPAPを毎日しっかり使用し、十分な深い睡眠で成長ホルモンを分泌させて風邪やインフルエンザを予防しましょう。

大竹先生から新年のあいさつ

あけましておめでとうございます。

今年はこのCPAP便を通じて、皆様に睡眠時無呼吸症候群についての新しい知見をお知らせしたいと思います。

皆様がうまくCPAPを継続できるよう、スタッフ一同精一杯お手伝いしてまいります。