

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R4年3月発行

第92号

朝晩と寒い日が続いています。春はもうすぐ？雪解けが待ち遠しいですね。さて今回は睡眠とお酒についてです。コロナ禍でお家時間が増え、つい飲みすぎてしまうなんてことはありませんか？飲まないとお眠れないという方は要注意！！飲酒は睡眠に大きな影響を与えます。

睡眠とお酒について

欧米では、寝酒のことを「ナイトキャップ」と呼び、一般的な風習となっています。

日本人は5人に1人が不眠に悩んでいるものの、医師に相談し、睡眠薬を処方されている人は8%に過ぎず、30%は寝酒に頼っているそうです。

飲酒は寝入りを良くしますが、
睡眠の質を悪くしてしまいます

アルコールが睡眠に与える影響 (注意) 摂取量によっても異なります

☆神経の緊張を緩和する作用があり、寝入りは良くなる(入眠時間の短縮)

★ノンレム睡眠の状態が長時間続く(レム睡眠の減少)

ノンレム睡眠 … 脳が休息している時間

レム睡眠 … 脳は活動しているが、体が休息している時間

★ノンレム睡眠の段階3(深い睡眠)が減少

★中途覚醒や早朝覚醒が多くなる

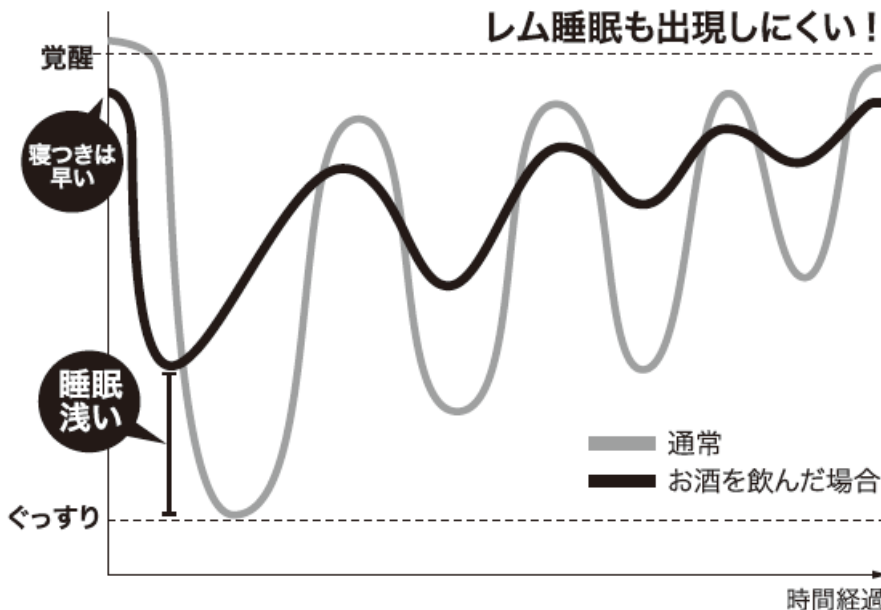
★トイレの回数が増える

★睡眠時無呼吸症候群の人はいびき・無呼吸を悪化させる



お酒は「寝つき」をよくするが「熟睡」を妨げる

レム睡眠も出現しにくい!



寝酒の効果は最初のうちだけ

寝酒が習慣になってしまうことも…

眠るために寝酒を飲むことが習慣化し、連日飲酒するようになると、アルコールに対する耐性がついてしまい、これまでと同じ量のアルコールでは足りず、徐々に飲酒量が増えていきます。

飲まないと眠れなくなりアルコール依存症につながる危険性や肝障害を引き起こす可能性があります。



加齢とともにアルコールの処理能力は下がります。若い頃と同じ量を飲んでいると、次第に体への負担が大きくなります。年齢とともに飲酒量を減らしていきましょう。アルコールの処理能力には個人差がありますが、65歳以上の方、女性の方はこの半量、週に連続2日間は休肝日を作るのが理想的です。

夕食時に飲酒し、**寝る3時間前**にはもう飲まないようにしましょう。

酔いがまわるとついCPAPをつけ忘れてしまいがちですが、無呼吸の悪化と睡眠の質の低下を防ぐため、飲酒した日こそ忘れずにCPAPを使用してください。

眠れない場合は、お酒に頼らず、きちんと医師に相談し、**適切な睡眠薬による治療**を受けることをおすすめします。



加湿器と加温チューブの洗浄方法

【 水の入ったタンク 】

週に1度は中性洗剤を使い洗浄しましょう。

水道水を使用している方

使用後は毎日タンクを外して流水ですすぎ、乾燥させてください。

精製水を使用している方

2日程度であれば水を捨てずに使用しても良いですが、できれば1日に減る水の量を見極めて毎日すすぎ洗いをするをおすすめします。

☆ 水蒸気は体内に入るものなので清潔を心がけましょう。

☆ 汚れが取れない、劣化している場合はご相談ください。交換も可能です。



【 加温チューブ 】

水滴がつく場合は毎日乾かし、最低、月に1度は洗浄するようにしましょう。

電源部は水に弱いので、水がかからないように注意し、洗浄してください。

水がかかってしまった時は、すぐにふきとり、よく乾かしてから使用しましょう。



休診のお知らせ

3月18日（金）午前中 は休診となります。