

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R4年5月発行

第93号

さわやかな新緑の季節となりました。結露のトラブルや花粉症も落ち着き、CPAPの使いやすい時期です。しかし、この時期でもなかなか寝付けない、熟睡感がないという方はいませんか？今回は厚生労働省より発表されている睡眠障害の対処法（睡眠の考え方や快眠のコツ）について紹介したいと思います。

睡眠障害対処 12の指針

参考文献:「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」

1. 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
- 歳を取ると必要な睡眠時間は短くなる



2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする



4. 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
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

5. 光の利用でよい睡眠

- 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



6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夕食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進



7. 昼寝をするなら、15時前の20~30分

- 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

8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

11. 睡眠薬代わりにの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりにの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用しない



睡眠時間にこだわりすぎず、規則正しい生活、適度な運動を心がけましょう。

散歩に適したいい季節です。日中適度に体を動かすと寝付きも良くなるはず。

無理をせず、簡単な運動から始めてみませんか？

人生の3分の1は睡眠です。

CPAP を使用して質の良い眠りを確保しましょう。



加湿器を秋冬は使用するが、春夏は使用されない方

加湿器のタンクと加温チューブはきれいに洗浄し、また使用する時まで自宅で保管をお願いします。失くさないように付属のバックにしまっておくとよいでしょう。

本体を交換しない限り加湿器の設定は変わりませんので、次回使用時に加湿器と加温チューブを接続すると以前の設定のままご使用いただけます。

一年中加湿器を使用される方

暖かくなると設定を冬仕様から夏仕様に変更した方が使いやすい場合があります。ご自身で変更できる方は調節をお願いします。使い心地が悪いが、自分で調節できないという方はご相談ください。設定を変更しますので一式ご持参ください。