

# CPAP



# たより

## 2019

### 10・11・12月号



たかしま耳鼻咽喉科スリープセンター

令和元年も残すところあと3ヶ月となりました。

今回のCPAPたよりは、「うたた寝は体に悪い??」についてご紹介いたします。

帰りの電車の中でうとうと...

仕事から帰ってきてソファでうとうと...



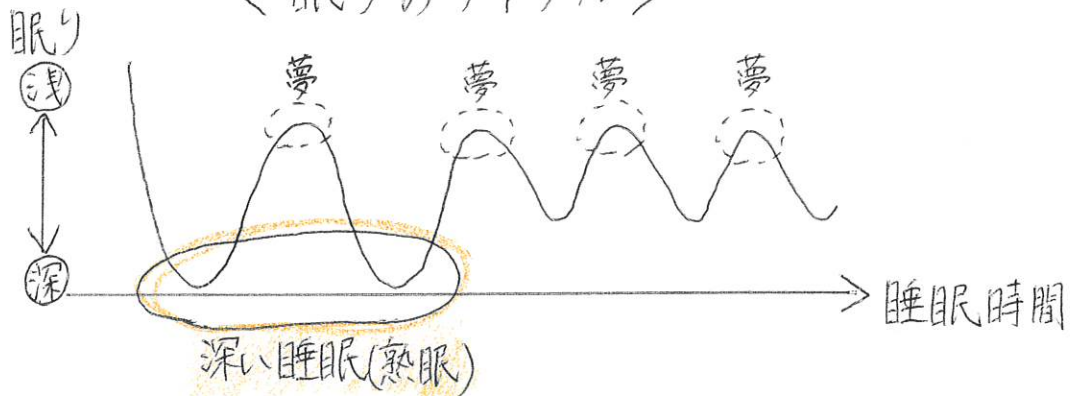
この「うたた寝(15時以降にうとうとすること)」、とても気持ちが良い時間ですが、実は...

**夜間の睡眠の質を下げ、体を疲れさせる最悪な行為**

だったのです。

では、なぜうたた寝はやってはいけない最悪の行為なのでしょう?

＜眠りのサイクル＞



夜間の睡眠は、深い睡眠(熟眠)や浅い睡眠、夢を見る睡眠が交互にくり返し出現するサイクルがあります。そのサイクルの中でも特に**深い睡眠(熟眠)**をしっかりとることで、日中にたまった疲れを減らすなどの体のメンテナンスが行われ、翌日の活動力につながります。

しかし、うたた寝をすることで、夜間の深い睡眠(熟眠)が減ってしまい、体内時計をも乱してしまうのです。(心;) 詳細は裏面へ

- うたた寝をすると、夕方に半端な深めの睡眠をとってしまうため、夜の深い睡眠が大幅に減少してしまいます。その結果、夜間に十分な深い睡眠がとれなくなってしまうのです。



例えるならば、「夕方に間食をとりすぎて、夕飯が食べられなくなってしまう状態のようなもの」です。

- 更に、電気をつけたまま寝てしまうことで体内時計が乱れてしまいます... 私たちの脳は、暗くなると「メラトニン」という眠くなるホルモンを分泌し、明るくなれば「セロトニン」という目覚めるホルモンを分泌することで眠気のコントロールをしています。夜に光を浴び続けるとホルモンのバランスが崩れ、体内時計が乱れてしまい結果、寝付きづらくなったり、日中眠てはいけない時に眠気を感じるようになります。



また、この悪い環境で寝ることにより、

**無呼吸が1.5倍**に増えることが報告されています。

ここで、深い睡眠(熟眠)の働きや効果をお伝えします!



- 脳の老廃物を排泄し、認知症を防ぐ
- ホルモンバランスを整え、アンチエイジング(抗加齢)や生活習慣病のリスクを減らす
- 免疫力を高め、感染症から守る etc...

うたた寝をしてしまうと寝付きが悪くなり、深い睡眠も減って睡眠の質が台無しに。そして、体の疲れもとれません。今回のCPAPだよりの最後には、「うたた寝対策」をご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください!!!

## ★ うたた寝対策

- ・ まずは、自分自身の生活習慣を振り返り、どうしたらうたた寝をしないか検討してみましょう!!!  
そのためは、うたた寝をしてしまう行動を書き上げ、見直してみて下さい!!

例) 帰宅 → 夕食 → 晩酌 → **うたた寝** → 起床後入浴 → 就寝  
これを... 帰宅 → 夕食 → 晩酌 → 入浴 → 就寝 などに変わる!

- ・ お昼寝を効果的にとりましょう!!!

お昼寝は、15時まで! 真横にならない (イスにもたれる机に突伏す) 寝すぎない!

(20代:10-15分、30~40分:15-20分、50代以上:30分以内まで) ←

上記の3つを守ることで、お昼寝をとっても夜の熟眠は保たれます。

1人での改善が難しい方は、是非ご家族で取り組んでみて下さい!!!