

睡眠について

2023.3.31

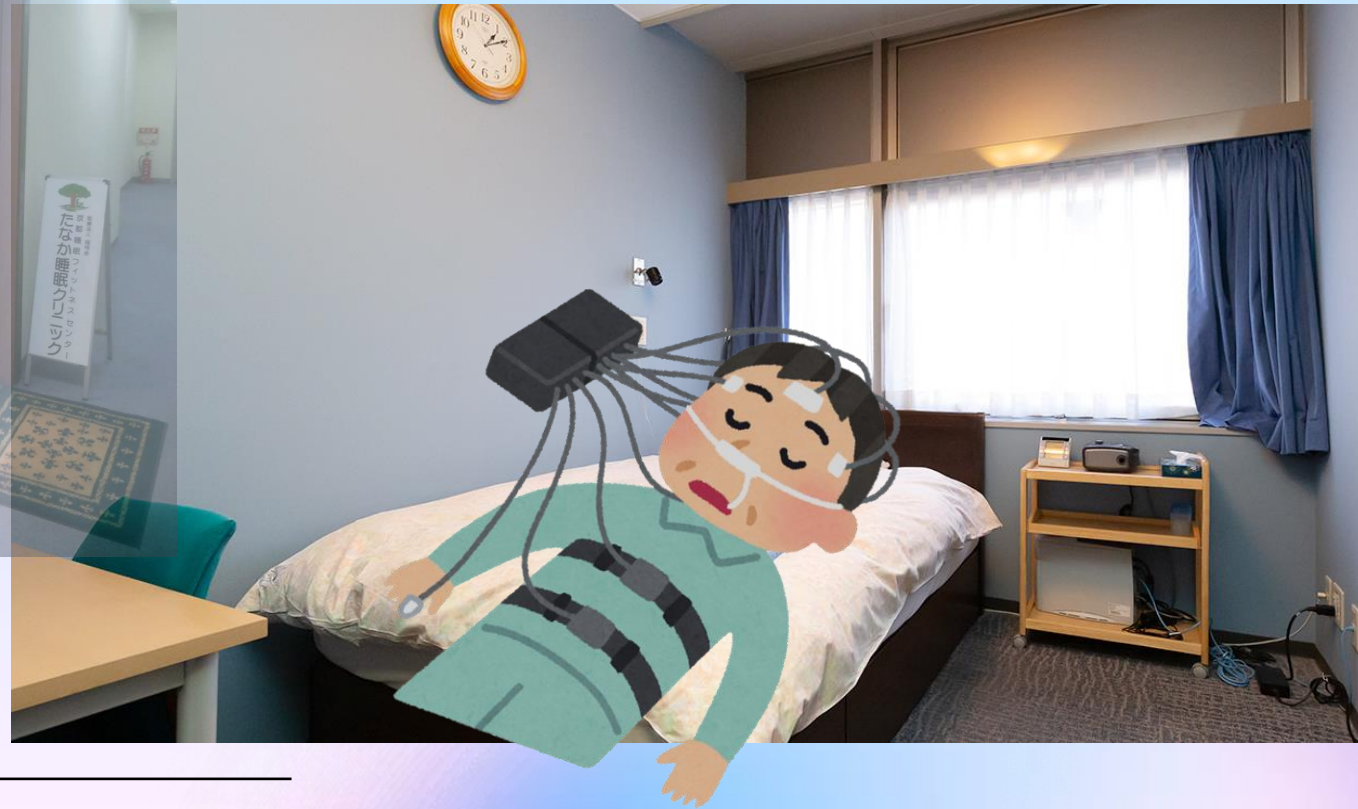
たなか睡眠クリニック(京都市中京区)

医師 伊東 有希子

睡眠クリニック紹介

◇ 京都市の町中にある睡眠専門のクリニック

◇ 睡眠時無呼吸症候群を中心に、
不眠・過眠などいろいろな睡眠関連問題の
検査・治療をしています！



なぜ睡眠が大事なの？

睡眠とうまく
付き合えれば...

◇睡眠が悪い状態が続くと...

- ・勉強や仕事、家事などで本来の力が出せない

→ 自信が高まり、その人らしくイキイキと、

- ・心身の病気や事故の危険が上がる

→ 元気な体で健康・安全に、

- ・個人・社会の経済的な不利益

→ 安心で豊かな生活ができる！

◇1日8時間眠るなら、人生の $\frac{1}{3}$
6時間眠るなら、人生の $\frac{1}{4}$ が睡眠！

◇「病気になったことがない人」はいても、
「眠ったことがない人」はいないはず...

= 睡眠の問題はだれにとっても身近なもの



→睡眠を通して、
地域・日本を元気に！

睡眠の問題って？

◇お悩み・相談の内容としては...

朝起きられない
睡眠覚醒リズム障害

眠れない
不眠症

いびきがうるさい
息が止まっている
睡眠呼吸障害

いくら寝ても眠たい
居眠りしてしまう

過眠症

歯ぎしりをする
睡眠ブラキシズム

寝言が多い
悪い夢をみて叫ぶ・暴れる
レム睡眠行動異常症、悪夢障害

寝ながら歩き回る、
ものを食べる
睡眠関連摂食障害、夢中遊行

足がむずむずする
体がビクンとして起きる
むずむず足症候群、周期性四肢運動障害

◇治療・対応

睡眠衛生指導、認知行動療法、お薬、個別の疾患に特化した治療法

モデルケース① 眠れない！

◇ 70代の女性、「眠れない」ことが悩み

毎日ベッドに入ってから1～2時間寝つけずイライラ

やっと寝ても何度も目が覚めてしまい、寝た気がしない

不眠が続くと早くボケるときいて心配…



「なんとか眠りたいんです、なにかいい薬ありませんか？」

即効性

依存性、
副作用

- ・ お薬にはメリットとデメリットあり
- ・ 生活指導がお薬以上に効果ある場合も多いため、一緒に生活を見直し、原因を探っていくことが大事！

健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(出典：厚生労働省)

モデルケース① 眠れない！

よくお話を聞いてみると...

◇20代の頃は8時間ぐっすり寝たのに、今は6時間しか眠れないので心配

→年齢によって睡眠も変化する

70代で6時間なら、日中の不調がなければ大丈夫！

◇実際に眠れるのは夜11時～5時くらい(6時間)だが、少しでも体を休めようと夜8時～朝7時まで(11時間)はベッドの中で過ごしている

◇日中は寝不足を補うために2時間お昼寝

→ベッドにいる時間を減らして、日中は楽しく活動しましょう！



悪循環になっている
生活習慣を変えるだけで
よく眠れるようになった

モデルケース② 日中眠たくていつも居眠り

◇ 50代の男性、会社で居眠りが多くクリニックに行くように言われた
お昼ご飯のあとはいつもとうとう…運転中事故を起こしそうで怖い！
睡眠は7時間とっているが、目覚めが悪く疲れがとれない

「ネットで見たんですけど、「過眠症」なんでしょうか？」

もう少し聞いてみると…

◇奥さんにいつもいびきがうるさいと言われる
息が止まっていることもあるらしい

◇体重がここ5年で10kg増えた



夜のいびきって大丈夫なの？

睡眠時無呼吸症候群の患者さんって？

患者さんの訴え



いびき

- ◎ いびき (70~80%) 無呼吸
- ◎ 日中の傾眠
- ◎ 起床時の頭痛
- ◎ 夜間頻尿
- ◎ 熟睡感がない



日中の
眠気

身体的特徴

- ◎ 肥満
- ◎ 顎が小さい
- ◎ 扁桃肥大



- ◎ 高血圧
- ◎ 心疾患
- ◎ 糖尿病
- ◎ 多血症
- ◎ 不整脈

合併しやすい疾患

◇睡眠時無呼吸症候群の治療法

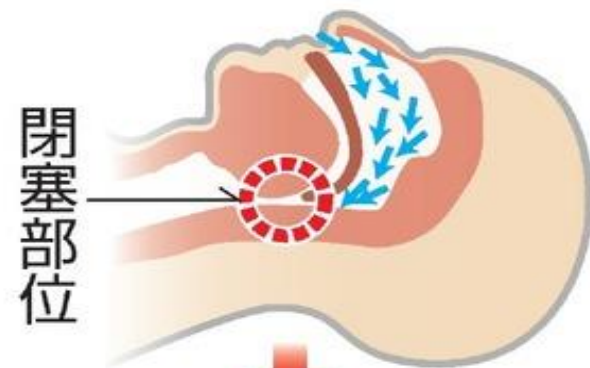
原因や重症度によって治療方法が違うが、ある程度ひどい場合は**CPAP療法**が効果的

軽症ではマウスピースを使う方法も

他にも、ダイエットや鼻詰まりの治療、舌のトレーニングなども効果的

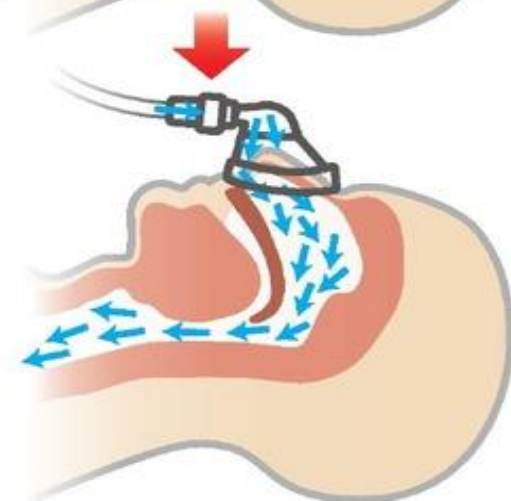
睡眠時 無呼吸症候群

のどの奥が落ちることで気道がつまり、無呼吸がおきる



CPAP療法

鼻マスクから空気を送り込み、気道を広げる



モデルケース② 日中眠たくていつも居眠り

検査の結果、睡眠時無呼吸症候群であることがわかった

CPAP療法、ダイエットにより、夜は熟睡し
朝の目覚めがさわやかに

日中は眠気なく元気に活動できるようになった





ありがとうございました！