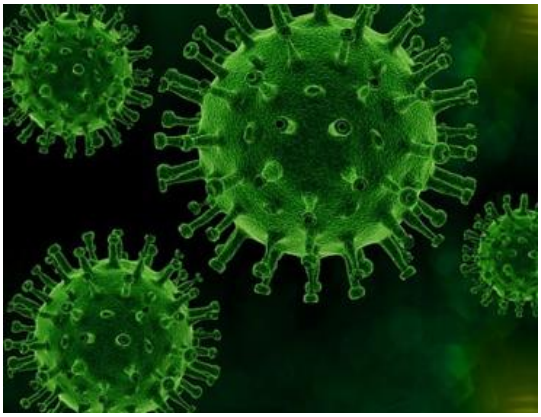
良質睡眠コラム VOL. 3

12 月になり今年も残り数日となりました。私事ですが 6 日にインフルエンザ A 型陽性となり、5 日間の自宅療養を経験しました。改めて健康管理には睡眠が大事だと思った次第です。

冬の感染症対策にも睡眠が重要



インフルエンザ感染症は主に12 月から３月にかけて毎年約１千万人＝10 人に１人が感染しています。

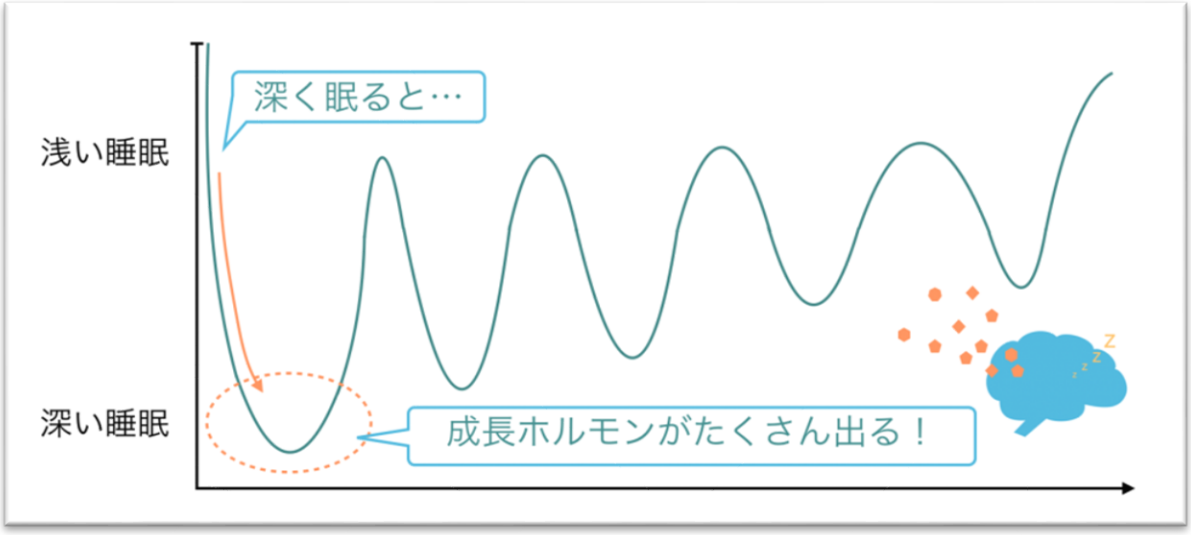
（厚生労働省ホームページより）

十分な休養とバランスの取れた栄養摂取、普段からの健康管理に気をつけ、体の抵抗力を高めて感染を予防しましょう。

睡眠によりウイルスへの抵抗力が強化される

睡眠不足が続いたり、睡眠の質が悪くなったりすると、免疫の働きが阻害され、細菌の侵入を阻止できなくなります。

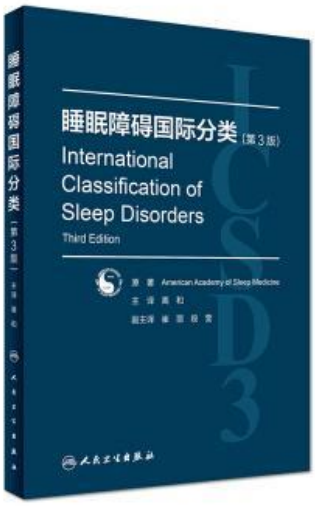
身体の抵抗力が落ちると、インフルエンザにも罹りやすく、なおかつ治りにくいのです。インフルエンザになると眠くなるのも免疫の働きで、ウイルスと戦うため他の活動を止め、身体を休ませるために眠気が出てきます。



細胞の修復や疲労回復に大切な成長ホルモンは、眠くなって最初にくる深い睡眠のノンレム睡眠で最も分泌されます。

十分な睡眠が取れないと、傷ついた細胞を修復したりするメンテナンスに支障が出て、ウイルスが体に侵入しやすくなり、インフルエンザも治りにくい状態になります。

睡眠の質を悪くするのは睡眠関連疾患（睡眠障害）

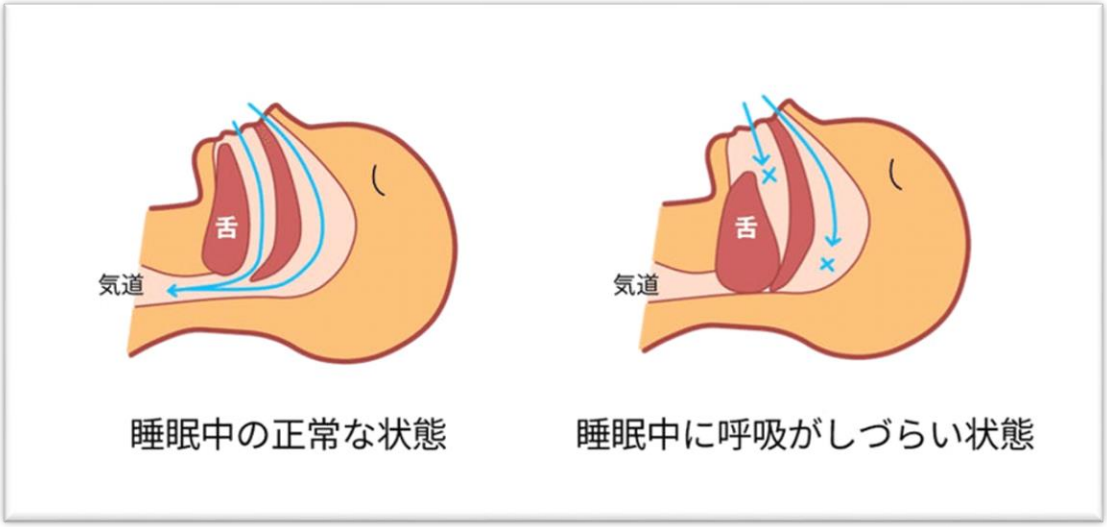


睡眠障害国際分類第３版より７種類に分類されます。
80 種類以上の睡眠に関連した病気の総称で、睡眠に関する何らかの異常が生じ、日中にさまざまな不調が現れ、それによって社会生活に支障をきたしている。

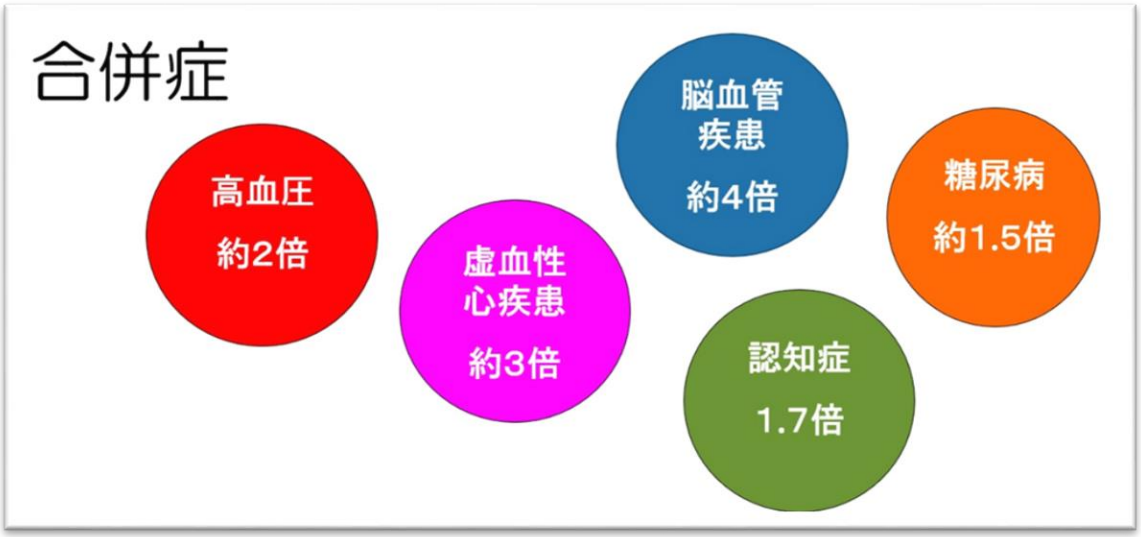
睡眠関連呼吸障害について

睡眠中に頻回に呼吸が停止したり、呼吸が浅くなることにより血液中の酸素不足が生じ、深刻な健康被害をもたらす。

＜閉塞性睡眠時無呼吸 OSA＞



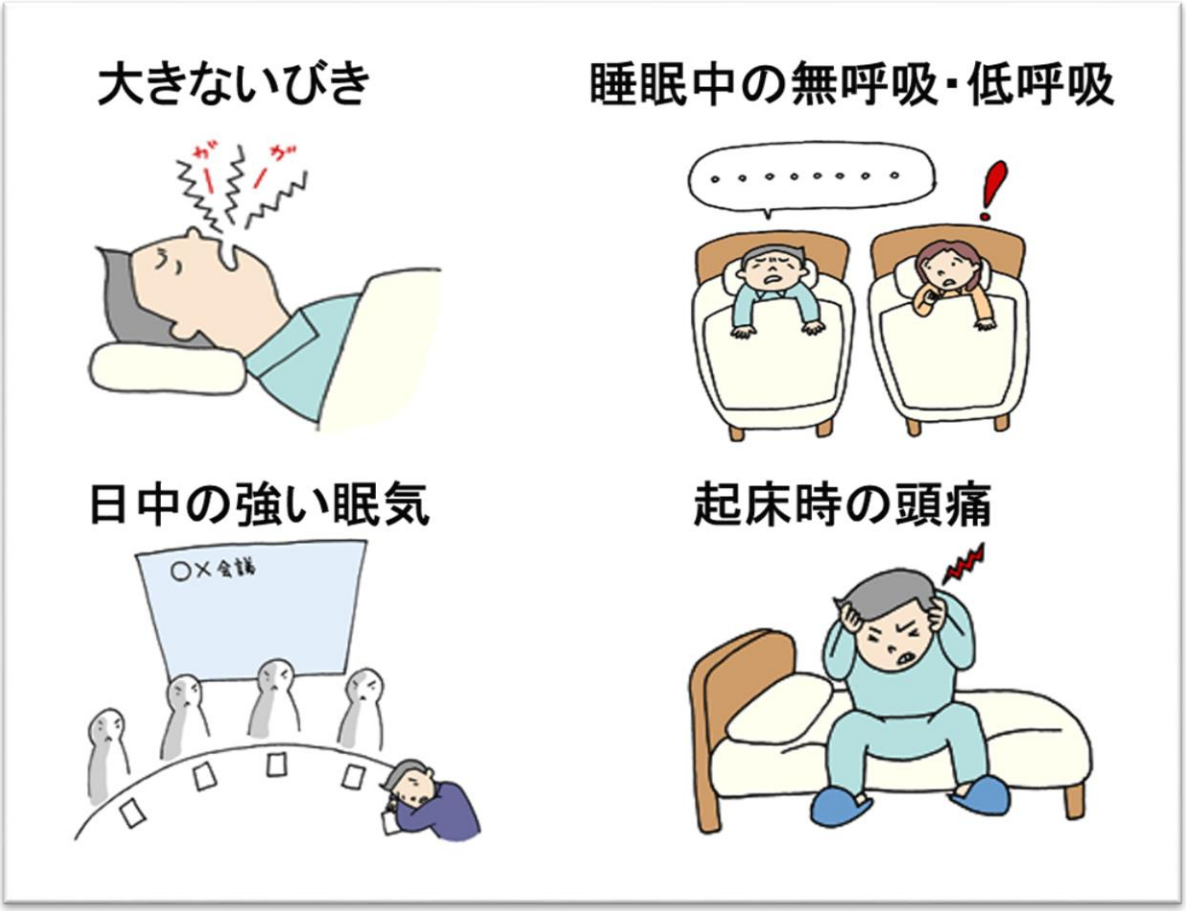
睡眠中に気道が閉塞して断続的な無呼吸・低呼吸が起こり、酸素の摂取量が低下することによって、様々な日常生活に障害を引き起こす。



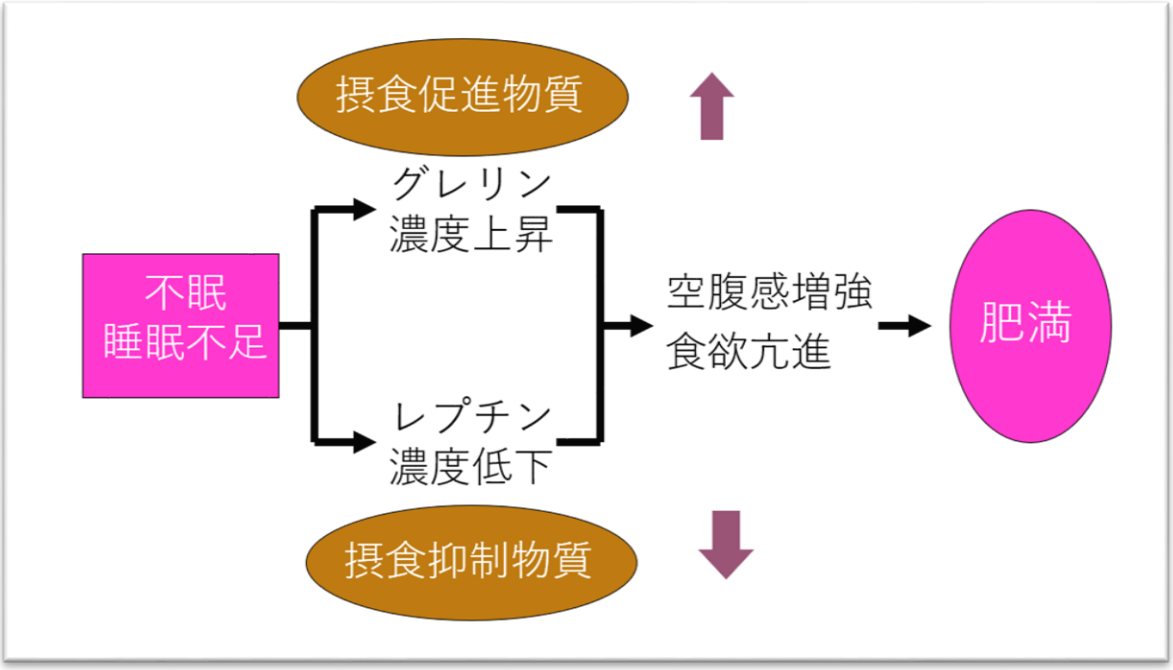
睡眠にお悩みの方の原因の 70%は睡眠時無呼吸症候群との話も。

閉塞性睡眠時無呼吸は男性に比較的多く、肥満体形、小顔で下顎が小さい、首が短いといった気道が閉塞しやすい身体的特徴も。加齢に伴い呼吸に関連する筋力の低下や自律神経機能の低下、女性ホルモンの減少などで OSA は増加する。

欧米人の OSA 患者は高度肥満の方がほとんど。日本人はあごが小さい（小顎症）ため、気道がふさがりやすく、OSA 患者の３分の１は痩せている方。小児患者も増えている。



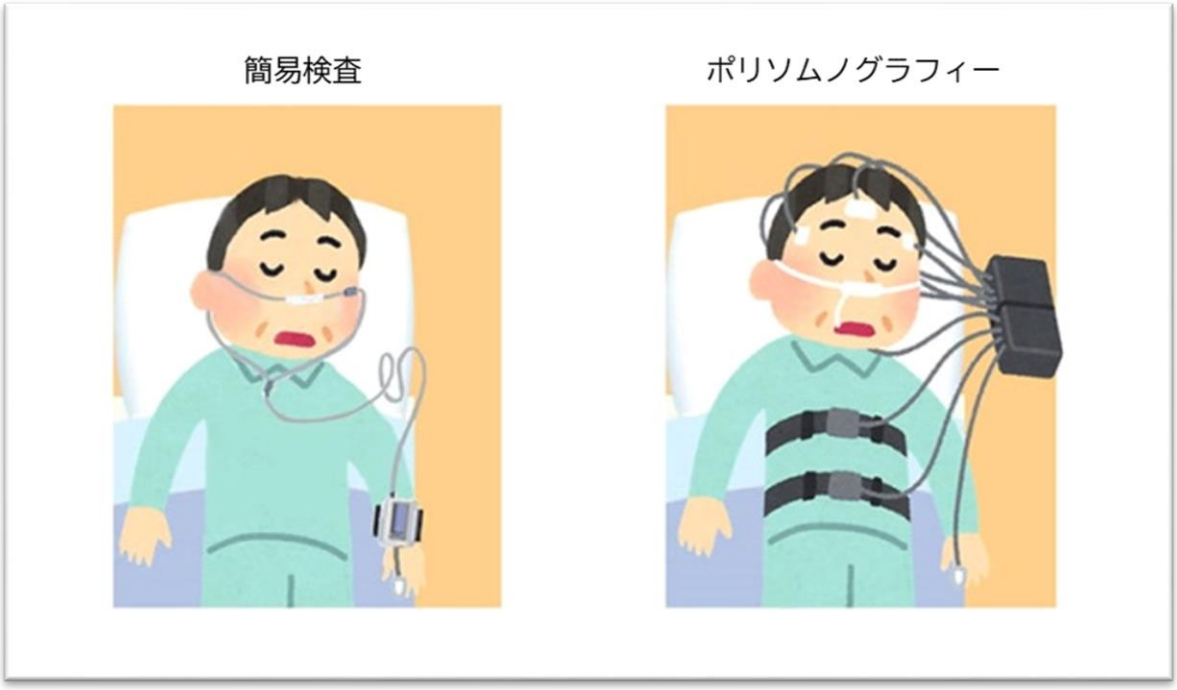
目覚めた時に口の渇きや喉の痛み、頭痛を感じたり、日中の集中困難、気分の落ち込みやイライラ、高血圧なども睡眠時無呼吸を疑うサイン。



睡眠時無呼吸症候群になると満腹中枢と空腹中枢が異常をきたして肥満に。肥満になると上気道が閉塞しやすくなり睡眠時無呼吸症候群になる。

学生の頃より体重が 10 キロ以上増えた方は睡眠時無呼吸症候群の疑いが・・・。

睡眠検査について



①簡易検査

自宅にてカニューラやパルスオキシメータなどのセンサーを装着した状態で一晩検査する。

夜間睡眠中の呼吸状態を検査することでいびきや無呼吸の有無を確認する。

②終夜睡眠ポリグラフ検査

自宅での簡易モニターの結果、ＳＡＳが疑われる場合ＰＳＧによる精密検査を実施する。

治療法について

＜CPAP 療法＞

ＯＳＡ治療の第一選択として中等から重症ＯＳＡＳ症例の治療に用いられる。

- ＯＳＡ治療法の中で最も有効性が高く安全かつ確実な方法である。
- ただし、気道閉塞に対して行う対処療法のひとつであり、ＳＡＳの原因に対する根本的な治療ではない。
- 終夜睡眠ポリグラフ検査における無呼吸低呼吸指数（AHI）が 20 以上の場合、健康保険の対象となる。

＜CPAP 治療のメリット＞

- すぐに治療を開始できる。
- CPAP 治療を開始したその日から効果がある。

- 安全である、副作用が少ない。
- 睡眠中の無呼吸をほぼ完全に防げる。
- 自覚症状の改善や血圧の低下、交通事故の抑制、生存率の改善など治療効果が実証されている。

睡眠時無呼吸症候群の自己チェック

1.いびきをいつもかいている

2.睡眠中に呼吸が止まっていると家族に指摘されたことがある

3.しっかり眠っているはずなのに疲労感がとれない

4.夜中に苦しくて目が覚めることがある

5.夜中にトイレに行きたくて何度も起きる

6.朝起きたときに頭痛がする

7.日中に強い眠気がある

8.若い頃と比べて顔つきが変わるほど体重が増加している

9.肥満体型である

10.糖尿病である

11.心臓の病気がある

12.高血圧である

13.痛風や脂肪肝である

14.胸やけがしたり口が渇いたりする

※1 つでも当てはまれば睡眠時無呼吸症候群の可能性あり。

※次回は・・・

ＯＳＡ以外その他の睡眠関連疾患について

むずむず脚症候群

レム睡眠行動障害

ナルコレプシー

特発性過眠症

不眠症

概日リズム障害など御紹介させていただきます。

インフルエンザや新型コロナ感染症など、気を付けて。
御自愛くださいませ。

睡眠学会専門検査技師
上級睡眠健康指導士

木下　理恵