

3月になり、突然暖かくなったように思います。私は2月半ば、出張で金沢に行ってきました。田原ではお目にかかる事の無いような吹雪の時もあり、背中や足の裏にたくさんのカイロを貼った状態で研修を受けてきました。もちろん地域の違いはありますが、あの吹雪がつい2週間ほど前というのが信じられません…。とはいってもまだまだ寒い日もあります。皆さん、体調には気を付けて下さいね！

突然ですが…  
みなさん、ご存知ですか？

## 3月18日は 春の睡眠の日 です★

『睡眠の日』？そんなの聞いた事ない！と思われる方もみえると思いますが、実は日本には年に2回、春と秋に『睡眠の日』と制定されている日があります。2011年より睡眠健康推進機構によって、3月18日を【春の睡眠の日】、9月3日を【秋の睡眠の日】、そして、その前後1週間は、“改めてみんなで睡眠を考えよう”という睡眠健康週間とされています。

そこで、今回は睡眠健康週間らしく“春の睡眠”について皆さんと考えていきたいと思っております！



### \* 老も老も、睡眠のメカニズムって…？ \*

人の睡眠は大きくふたつのバランスで形作られています。

- ①睡眠欲求 目覚めている時間が長いほど強くなる  
十分な睡眠をとることで消失する
- ②覚醒力 体内時計から発信され、睡眠欲求に打ち勝ち、人を目覚めさせる

この睡眠と覚醒を調節するためには、さまざまな生体機能が関係しています。一例としてあげると…

- 夜は・・・体から熱を逃し、深部体温を下げる  
睡眠を促進するメラトニンが分泌される → 入眠
- 朝は・・・体温を上昇させる  
覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンが分泌される → 覚醒



### \* 春って眠くなる…どうして？ \*

このように人の睡眠は様々な機能で調節をされています。“春眠暁を覚えず”という言葉もあります。『春の夜は心地よく、朝になったことも気づかずに眠り込んでしまう』という意味ですが、それって本当なの？という疑問が浮かびます。これにもちゃんと理由があるんです！

- 暖かくなる春は、活動量も自然に増え、昼夜のメリハリが付き、眠りやすくなります。
- 睡眠の為に重要な放熱（体から熱を逃す）が寒い冬に比べ、暖かい春はしやすくなります。

ただし！逆に春は眠れなくなる理由もあるんです…

- 寒暖の差によって、自律神経のバランスが乱れやすくなり、睡眠の質が下がります。
- 転勤・異動など、社会的な環境変化が多く、ストレスを感じる機会が増えます。交感神経が優位になり、睡眠の質が下がります。

### \* 質の良い睡眠をとるためには… \*

気温やストレスなど注意すべき点もありますが、逆に少し工夫すれば、春は睡眠の質を上げやすいともいえます。

#### 朝のポイント

- 朝の光を浴びる  
1日は24時間ですが、人の体内時計は25時間と1時間のずれがあります。太陽の光を浴びる事によって体内時計をリセットする事が出来ます。
- 朝食にトリプトファンを  
トリプトファンは必須アミノ酸の一種で、体内時計を調節するメラトニンの原料です。肉類・魚類・乳製品などに含まれます。



#### 昼のポイント

- 出来るだけ活動的に  
昼間は意識して活動的に過ごしましょう。エレベーターではなく階段を使うなど少し工夫をすることで、良質な睡眠をとる事が出来ます。
- 眠くなったら15分  
昼間眠くなったら15分だけ昼寝をしてみましょう。長い昼寝は夜の睡眠を妨げてしまいます。
- お出かけは暖かい服装で  
冷えによって睡眠の質が低下してしまいます。

#### 夜のポイント

- ぬるま湯&炭酸入浴で  
ぬるめのお湯（38～40℃程）の入浴で、自律神経の乱れを整えましょう。
- また炭酸の入浴剤などを用いる事で、効率よく血液のめぐりを良くすることができます。血液のめぐりが良くなることによって睡眠に重要な放熱をしやすくなります。



CPAPの使用に合わせて、このような工夫も取り入れて、  
良い睡眠を目指してみよう！

### \* 花粉シーズンの到来です！ \*

気温もだんだんと暖かくなり、花粉の飛散が始まっています。東海地方では、前シーズンに比べて120%とやや多くなる見込みです。

愛知県のスギ花粉のピークは3月上旬～中旬、ヒノキ花粉は4月上旬～中旬の見込みです。

CPAPを快適に使用するためにも、  
早めの花粉症対策をお願いします。

☆鼻水・鼻づまりなど花粉症の症状で、CPAPが使用できない!という方は、スタッフまでご相談下さい！



三世

#### 今月のひとこと

皆さん苦労している花粉の時期ですね。僕もこの時期はくしゃみと鼻水が止まらなくなります。花粉対策を頑張りましょう。だんだん暖かくなり、過ごしやす季節になってきましたが、寒暖の変化で体調を崩さないよう気を付けて下さい。

\*必ず定期受診をお願いします。  
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院  
生理検査室

文責：高橋

