

CPAPレターは現在2ヶ月に1回の発行ですが、2ヶ月間で世の中の状況が変わり過ぎて、戸惑います。レター作成時と、皆さんにお渡しする日では、状況が違っているだろうと思いつつ…。田原市でも新型コロナウイルス感染者が少し増えてきていますので、皆様も継続して予防に努めましょう。

## 不眠症

不眠症は、およそ10~20%の有病率であり、半数程度が長期経過を辿る疾患です。

CPAP治療をしても、何だか眠れない、何度も起きてしまう、等の場合に、考えられる病態の1つです。眠れない=睡眠薬に頼る、のではなく、まずはご自分でできる生活習慣から見直してみましょう！

### ●不眠の原因●

- \* 健康に対する過剰な不安や心配 \* 仕事上のストレス \* 日常の心配事 \* 病気の発症 \* 失業
- \* 死別・離婚 \* 災害の遭遇 \* アルコール・カフェイン・ニコチンの乱用・依存 \* 騒音・光刺激

### ～ 良質な睡眠を得るために心掛ける事・避ける事～

#### 定期的な運動

寝る数時間前までに適度なウォーキングなどの有酸素運動をすれば、寝付きやすくなります。

#### 規則正しい食生活

規則正しく食事をし、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹は睡眠を妨げます。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に摂るのは避けましょう。

#### 就寝前の喫煙

夜の喫煙は避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。

#### 寝室環境

音対策では絨毯を敷いたり、ドアをきっちり閉め、明るさ対策では遮光カーテンを用いる等、快適な温度に保つことで、夜中の目覚めは減らせます。

#### 寝床での考え方

昼間の悩みを寝床にもっていかないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について考えるのは翌日にしましょう。心配した状態では、寝つきが悪くなり、浅い眠りになってしまいます。

#### 就寝前の水分

就寝前に水分を摂り過ぎないようにします。夜中のトイレの回数が減ります。脳梗塞や狭心症など血液循环に問題のある方は主治医の指示に従って下さい。

#### 就寝前のカフェイン

就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。  
(例：日本茶・コーヒー・紅茶・コーラ・チョコレート等)

寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。

#### 就寝前のお酒

眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。

\*参考文献：睡眠医療 vol.15/2021



#### 渥美病院での新型コロナウイルスワクチン接種について

医師及び看護師が2回接種を終え、私達医療技術職も4月末に接種を終えました。倦怠感や発熱等現れた人もいましたが、個人差が大きいという印象です。



#### 今月のひとこと

4月は、転勤や部署異動により慌ただしい日々が続きました。皆さんの周りでも担当者が変わった！なんて事は無いですか？先日、いつもいた店員さんが居なくて残念な気持ちになりました。皆さんの所へレターをお届けに行くスタッフは変わりませんので、引き続き宜しくお願いします。

小笠原

\*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

文責：井坂 生理検査室