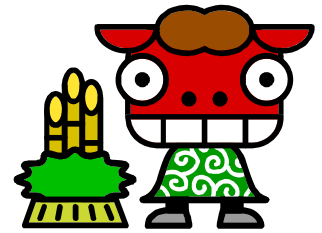


SAS の音～

No.35
(1月)

特別医療法人春回会 井上病院
住所:長崎市宝町 6-12
SAS 専用電話: 095-844-1528
睡眠専任技師:酒井・有山・森・松本
対応時間:9:00～17:30

新年明けましておめでとうございます！昨年も CPAP ユーザーの方には、いろいろと頑張っていたいただきました。今年度も、健康を維持できるように、取り組んでいきましょう。スタッフ一同、皆様の御健康と御多幸を御祈りしております。



さて、新年1回目のSASの音では、睡眠の寝付きやすさの違いと加齢による夜間尿意による覚醒増加についてお話しします。

まず寝付きやすさについてですが、性格傾向、体質や健康状態、個体差(朝型・夜型)などが関係しています。まず性格傾向では、神経症傾向、不安、抑うつ的といった性格によって、寝付きが悪い人が多いです。日常で起こった問題などにより、悩み眠れなくなるというのがこれにあたります。不眠症の約4割を占める精神生理性不眠の原因はこの性格傾向が関連しています。

次に体質としてはアレルギー体質(喘息やアトピー性皮膚炎など)があげられます。アレルギーによる不快感により入眠が妨げられることとなります。健康状態(各種疾患への罹患)に関しても、前述と同様に入眠を妨げる原因となります。

最後に個体差に関してですが、以前のSASの音でも取り上げましたが、早寝早起き群と遅寝遅起き群の違いであり、昼間の活動量や光を浴びた時間などが影響しています。また加齢によっても睡眠は変化し、入眠時刻が早まり、総睡眠時間が短縮し、何度も寝たり起きたりする睡眠パターン(多相性睡眠)に変化します。

それぞれ寝付きに対する理解を深めることにより、その対策も練ることができるのではないのでしょうか。

次に、夜間尿意覚醒についてですが、高齢者ではその回数は増えます。その原因としては、いくつかのことが考えられます。

一つ目は、抗利尿ホルモンと呼ばれる尿量を調節しているホルモンの日内変動の変化です。若い人では、このホルモンが睡眠中に最も高くなるという日内変動を示し、夜間の尿量を減少させます。ところが、加齢により、この日内変動が減少してくるために結果として睡眠中の尿量が増加することとなります。

次に、加齢による腎機能及び膀胱機能の変化も影響してきます。腎機能としては、通常尿の多くは、腎臓にある尿細管という細い管を通る間に、ほとんどが再吸収されていますが、加齢によりこの機能が低下すると尿量の増加へとつながります(尿濃縮能の低下)。膀胱機能としては、膀胱の容量の低下に

より少量の尿でも尿意をもよおすというものです。

これらのことにより、結果的には高齢者では脱水症状になりやすい傾向があると考えられます。脱水症状になると血液の粘度が増えて、血管が詰まりやすくなります。「尿の回数が増えるから寝る前の水分摂取は控える」という話をよく聞きますが、これは大変危険であり、むしろ夜間水分が足りなくなりやすいため、積極的に補給していくことが大事であると考えられます。

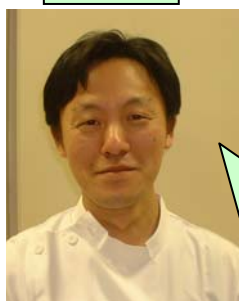
新年の挨拶

吉嶺 Dr



明けましておめでとうございます。今年は多くの方が良い“睡眠”を取れるように啓蒙活動を行いたいと思っています。個人的には、ロードバイクを使ったトレーニングでBMI 22を目指します！

原田 Dr



昨年は大変お世話になりました。これからも睡眠について様々な事を学んでいきたいと思っています。皆様の快適な生活のお手伝いできれば幸いに存じます。今年もよろしくお願いいたします。

睡眠スタッフ



昨年もお世話になりました。いろいろと対応などにて御迷惑お掛けしたかと思いますが、今年度もよろしくお願いいたします。CPAP 卒業者が出るのを楽しみにしております(笑)



SAS 診療室からのお願い

- ・CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・診察日には**御使用中のCPAP 機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・平成23年2月の土曜 SAS 外来は**2月5日と12日**です。

