



# 快眠 CPAPers シーパパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院検査室

## タバコは快眠・熟眠の★敵！！

### タバコと睡眠の関係

暖かく過ごしやすい陽気の日が多くなってきました。歓送迎会やお花見などで、ちよつと体重増えちゃったな・・・という方もおられますかね？？少しずつ体も動かしていきましよう！

さて、今回は、タバコの睡眠に及ぼす影響についてです。CPAPが上手く使えるようになったら、今度は禁煙にもチャレンジしてみましよう！

寝付けないときにタバコに火をつけてしまおう人がいますが、これはわざわざ自分から不眠を招いているようなものです。

原因は、ニコチンの作用によるものです。ニコチンは強い興奮剤です。アドレナリン（神経興奮物質）分泌を促して脳を覚醒させる働きがあるため、心拍数や血圧を上昇させます。つまり、身体が激しい運動をした状態と同じになっていることを意味します。さらに、脳を覚醒させ寝つきを悪くし、健全な深い眠りを得ることはできなくなります。

またタバコを吸うことにより、一酸化炭素を大量に摂取し酸素を奪い、体力が回復せず疲れが取れないのです。

このことから、タバコは安眠を妨害し疲労を溜め込むという悪循環を招きます。

**上質な睡眠を得るためにもぜひ禁煙をオススメします。**

とは言っても「ニコチン依存」はなかなか克服できるものではありません。当院では、禁煙外来で禁煙の治療サポートをしています。

### タバコは無呼吸も悪化させる！！

たばこのヤニでのどがベタベタとなり、のどが詰まりやすくなります。さらに気道粘膜に炎症を起こし、イビキが出やすくなり、無呼吸を悪化させます。

#### <循環器疾患>

心筋梗塞、脳梗塞

#### <口腔の疾患>

歯周病

#### <がん>

食道癌、口腔・咽頭癌  
肝臓癌、胃癌、肺癌、膀胱癌  
膵臓癌、子宮癌

#### <消化器疾患>

胃・十二指腸潰瘍

#### <呼吸器疾患>

慢性気管支炎、肺気腫

## 禁煙外来

★当院では、ニコチンパッチや飲み薬による禁煙プログラムを実施しています。

治療前の問診・診療  
(禁煙治療のための条件確認)

### ニコチンパッチによる治療

約 20000 円

- 再診 1 (2週間後)
- 再診 2 (4週間後)
- 再診 3 (8週間後)
- 再診 4 (12週間後)

### 飲み薬による治療

約 25000 円

- 再診 1 (2週間後)
- 再診 2 (4週間後)
- 再診 3 (6週間後)
- 再診 4 (8週間後)

- ①診察
- ②呼気一酸化炭素濃度の測定
- ③禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
- ④薬の処方



## ✿ マスクのお手入れしてますか？ ✿

●マスクは毎日の使用後、汗や油分をきれいに洗うか、ぬれたタオルなどでふき取っておきましょう。

●また、湿気がたまったままにしておくと、雑菌やカビの繁殖、臭いの原因になります。定期的にマスクを分解して洗いましょう。(分解の仕方や組み立て方が分からない方はスタッフにお尋ねください。)

★自分一人が使うものですので、手入れに神経質になる必要はありませんが、清潔な状態で使用してください。



## 滋賀医科大学発

### 脳に効く眠り方教えます



滋賀医科大学「睡眠学講座」の宮崎総一郎教授が、『脳に効く睡眠学』という新著を刊行されました。(角川SSC新書)

「ビジネスマンにぜひ読んでいただきたい」と宮崎教授が語る新書は、「ゴルフも上手くて英会話の上達も早い石川遼くんの飛躍の理由を睡眠学から説明する」という話題から、「睡眠不足はメタリックシンドロームの原因のひとつ」といった健康問題、さらには、「徹夜仕事の疲れを軽減させる睡眠法」「月曜日の朝スッキリ目覚める睡眠法」という、現代人の悩みに答える幅広い内容となっています。24時間社会の中でないがしろにされがちな睡眠の重要性を見直し、仕事や生活に役立てるヒントになるでしょう。

examiner 2010.04 より

## \* 病院からのお願い \*

★検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。