



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月10日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。睡眠を見直してみましよう！

暖かな日差しの日が増えてきましたね。そろそろ、桜の開花の気になる季節ですね。今年は例年よりも遅い開花となりそうとの予想のようです。春の訪れが楽しみです。
さて、今月号では寝る前の食事、そしてタバコについて取り上げてみました。良い睡眠のために参考にしてみてください。

寝る前の食事の注意点

連載「快眠アドバイス」
睡眠学会評議員・認定検査技師 森榎康貴



現代社会では、仕事などで夜遅くまで起きていることが多くなり、必然的に夕食が遅くなったり、夜食をとる傾向が増えてきているようです。しかし、これが快眠にどう影響するのでしょうか？

胃腸の働きにもリズムがあります。午前2時～午前5時の間は消化酵素が作られないため、食べ物が消化されにくくなりますので、この時間帯の食事は特に、胃に負担をかけ、快眠できません。

一般的に食事をして胃が消化するのに2～3時間程度かかると言われています。そのため寝る前2～3時間以内にものを食べると、消化のために睡眠中でも胃や腸は活発に働きます。睡眠中に胃腸が活発に働くと、その活動は脳へ刺激を与え、目が覚めやすくなったり、深い睡眠に入らず快眠できません。



しかし仕方がなく食事が遅くなる、夜食をどうしてもとりたいたならば、脂肪の多いもの、揚げ物、カレーや丼物などは避けて、でんぷん質（米、パンなど）を中心に食えることをお勧めします。でんぷん質は肉類と比べ消化吸収が時間程度と比較的早いことが理由です。

しかし、消化吸収が早いからといって量を多く食べるとその分消化する時間が遅くなりますので、軽めの食事がポイントです。

また、朝食を抜いたり、夕食に比重をおいた食事では、夕食にたくさん食べてしまう結果につながります。このような傾向がある人は朝食に比重をおいた食事に変えることで快眠できるようになるかもしれません。

ちなみに空腹感が強すぎると寝付きが悪くなりますので、その時も消化の良いものを軽く食べることは良いと思われます。

○寝る前2～3時間以内の食事は避ける

○もし食べるなら、寝る1時間以上前に、でんぷん質を中心に軽く食べる

○脂肪の多いもの、揚げ物、カレーや丼物などは避ける

○食事の比重を朝にもっていく

タバコと睡眠の関係

寝付けないときにタバコに火をつけてしまう人がいますが、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。

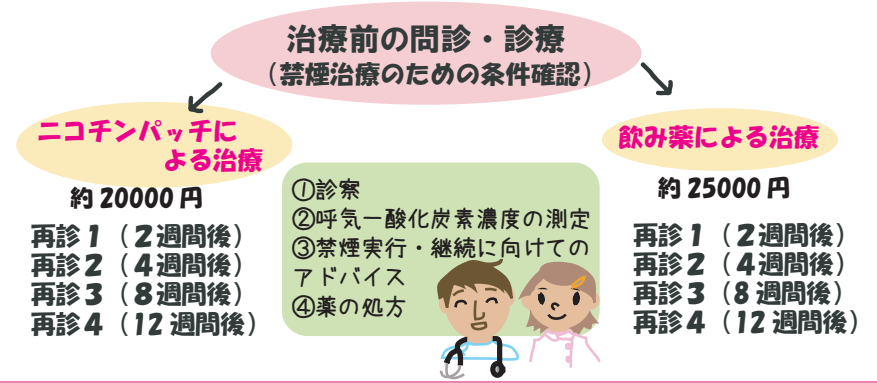
このことから、タバコは安眠を妨害し疲労を溜め込むという悪循環を招きます。

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おります。

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。



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

<消化器疾患>
胃・十二指腸潰瘍

<呼吸器疾患>
慢性気管支炎、肺炎腫

<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

！！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。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 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がありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。