



# 快眠CPAPers通信



## \* 体内時計、乱れてませんか？ \* ~睡眠ホルモンと不眠~

●人は、脳と体を休めるために眠ります。睡眠には、「疲れたから眠る（恒常性維持機構）」と「夜になると眠る（体内時計機構）」の2つのしくみがあります。日本では成人の5人に1人は不眠の症状があるとされています。これは、「現代社会の環境」によって「夜になると眠くなるしくみ」がうまく働かなくなっている人が増えているからです。

### 体内時計とは？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

### 体内時計と睡眠ホルモン

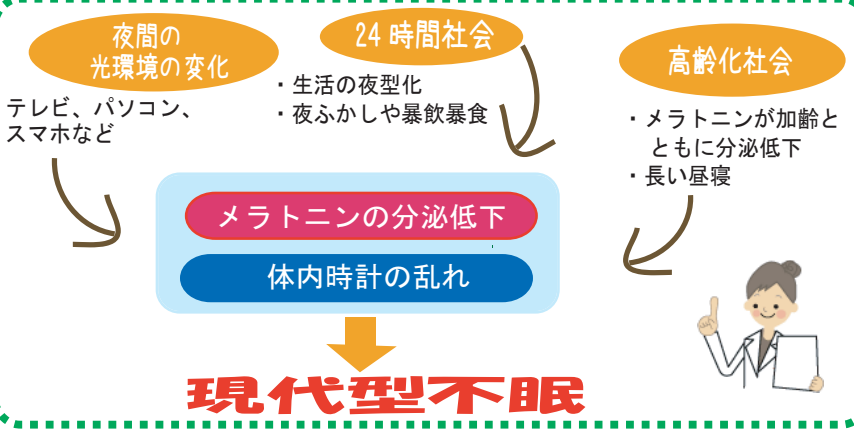
睡眠ホルモンの「メラトニン」が体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、その14～16時間後にこのメラトニンの分泌が高まり、眠気を感じるようになります。



例年よりも早い梅雨入りとなりました。しばらくはうつつうしいお天気に、今月号では体内時計を取り上げました。現代社会の環境により引き起こされる不眠があります。まずは、体内時計を整える12ヶ条を参考にしてみてくださいね。

### <体内時計の乱れ>

<カラダ中の生体リズムの乱れ = 血圧やホルモンなどの乱れ>



### ?体内時計を整える12ヶ条?

- 第1条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう  
体内時計をリセットするには光を浴びることが重要。
- 第2条 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう  
起床時刻の乱れは体内時計のリズムの乱れのもと。
- 第3条 1日の活動は朝食から始めましょう  
胃腸が活発になり、心と体が目覚める。
- 第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内にしましょう  
長い昼寝はぼんやりのもと。遅い昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 第5条 軽い運動習慣を身につけましょう  
寝付きがよくなり、良い睡眠につながる。激しい運動は逆効果。
- 第6条 お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう  
お茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用がある。
- 第7条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう  
満腹状態で寝ると胃腸が活発に働き、睡眠の質が低下する。
- 第8条 タバコは就寝1時間前にはやめましょう  
タバコには覚醒作用のある物質が含まれる。
- 第9条 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう  
熱いお風呂は神経を高ぶらせ逆効果。
- 第10条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう  
眠りを促すホルモンのメラトニンが分泌されにくくなる。
- 第11条 寝酒はやめましょう  
眠りが浅くなったり、トイレが近くなる。
- 第12条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう  
テレビやパソコン、携帯電話の光も睡眠に悪影響。

### ?薬物治療?

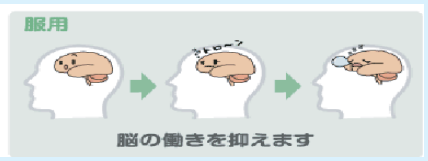
#### <現代型不眠>

●メラトニン（睡眠ホルモン）を利用した薬。  
体内時計を調節する所へ作用し、カラダを活動状態から休息状態へ切り替えることで眠りに導く。



#### <一般的な不眠>

●例) 安定剤、鎮静剤等  
脳に直接作用し、鎮静効果や不安を抑える効果により、脳の働きを抑えて眠りに導く。



<参考> 「体内時計.jp」 検索 <http://www.tainaidokei.jp/>

### <第8回 睡眠障害セミナー 市民公開講座>

- 日時：2013年7月20日（土）午後3：00～6：00
- 会場：エルガーラホール 8階大ホール（福岡市中央区天神1-4-2）
- 参加費：無料（先着650名様、平成25年6月30日までのお申込みにて締め切り）  
※下記事務局へ、氏名・住所・郵便番号・電話番号・参加人数を明記のうえ、ハガキ・FAX・メール等にてお申込みください。入場整理券を送付します。

#### <講演内容>

- 1：体内時計と時間治療
- 2：体内時計と睡眠障害
- 3：体内時計のメカニズム
- 4：体内時計と生活環境
- 5：睡眠と健康

#### <事務局>

睡眠呼吸センター 福岡浦添クリニック  
〒810-0044  
福岡市中央区六本松2-12-19 BCCビル9F  
FAX:092-737-2113  
E-mail: fukuokasleepcent@nyc.odn.ne.jp

## !! 病院からのお願い !!

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。  
★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。

## 検査室直通電話 093-921-0493

- 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。

★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。