



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

**睡眠不足の人は、
約5.2倍鼻風邪をひきやすい!!**

風邪と睡眠の関係

朝起きた時に、風邪をひいたかもと感じることはありませんか？
睡眠中は病原菌やウイルスへの抵抗力が低下している時間帯です。



風邪をひいているときは身体がだるくなって、睡眠をとりたくなります。これは免疫をアップさせるために、睡眠を誘発するからです。私たちの身体は、ウイルスや細菌が侵入してきた時に、体内でウイルスや細菌を攻撃して身体を守る免疫力が備わっています。普段から健康的な生活を送っていれば、体内の免疫力は高まっている状態ですが、不規則な生活を送っていると免疫力は著しく低下してしまっています。



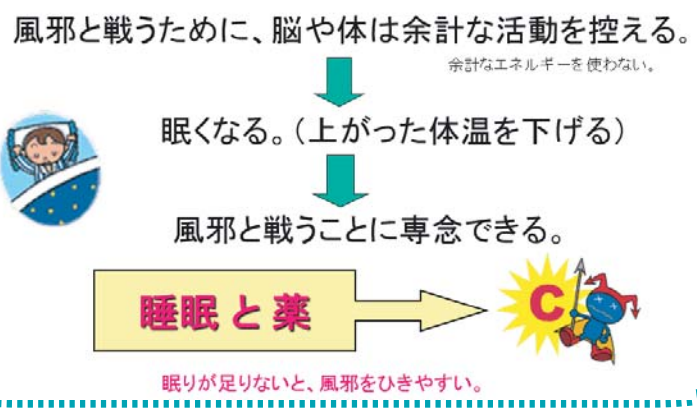
寒さの厳しい日が続き、夜が続きそうです。風邪をひかれます。もうしばらく寒さに悩まされる体調には気がつけて、しっかりと睡眠を取って、この時期を乗り切りましょう。

睡眠と免疫の研究 ～ラットの断眠実験～

1980年代、米国の睡眠研究者報告によると、ラットに特別な装置を用いて完全な断眠状態にしたところ、通常より餌を多く食べるにも関わらず、やせこけてきて、最期は体温が低下し、3週間程で死んでしまいました。その後の様々な研究により、睡眠不足が免疫低下させ、通常病原菌になりえない菌に感染する可能性があることが明らかになりました。**『食事を十分取り、運動をさせても、睡眠を取らなければ死に至る』**と結論付けられています。

風邪をひくと眠くなるのはなぜ？

～睡眠と免疫の関係～



睡眠時間と免疫の研究 ～カルフォルニア大学等報告～

1日の睡眠が6時間未満の人は、7時間以上の睡眠を取っている人に比べて、4.2倍風邪にかかりやすく、5時間未満の睡眠だと4.5倍もかかりやすいと分かった。「年齢、ストレスのレベル、人種、教育、収入、喫煙者かどうかとも関係なく、全てを考慮に入れた上で、**十分な睡眠が最も重要**という結果になった。睡眠不足は風邪のウイルスへの感染しやすさを圧倒的に強力に予測した」
Sleep. 2015 Sep 1;38(9):1353-9

十分な睡眠を取り免疫力をアップさせて、風邪をひきにくくしましょう!!

インフルエンザに注意!!

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。



インフルエンザと風邪の見分け方

風邪の特徴は、発熱は軽度で、くしゃみや咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状がゆっくりと進んでいきます。インフルエンザは、急激に症状が出て高熱になり、全身の倦怠感や食欲不振などの全身症状が現れ、関節の痛みや筋肉痛、頭痛の症状もあります。

- 栄養と休養をしっかりとる**
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える**
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50～60%)を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。



| 重症化のサイン | |
|--|---|
| お子さんでは <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた | 大人では <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた |

| | インフルエンザ | かぜ |
|------|--|---|
| 初期症状 | 全身倦怠感(悪寒、発熱、頭痛) | 呼吸器症状(くしゃみ、鼻水) |
| 主な症状 | ・発熱 ・全身症状(頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ) ・後半に呼吸器症状 | ・呼吸器症状(のど・鼻) ・鼻水 ・鼻づまり ・のどの痛み ・咳 |
| 悪寒 | 強い | 軽い |
| 進行 | 急激 | ゆるやか |
| 発熱 | 急な高熱(38～40度) | 37～38度位 |
| 病原体 | インフルエンザウイルス | ・パラインフルエンザウイルス ・RSウイルス ・アデノウイルス ・ライノウイルス ・コロナウイルスなど |
| 感染力 | 強い | 弱い |

!! 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、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

- 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。