

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

## 健康のためには睡眠休養感が大切！！

健康であるためには、睡眠時間だけではなく睡眠休養感と床上時間が大切になってきます。

### 睡眠休養感

睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたか評価したものです。

### 床上時間

寝床で過ごす時間のことで、実際に寝ている睡眠時間に加えて寝床に入ってから寝付くまでの時間や睡眠中の自覚のない覚醒を含めた時間をいいます。

### 睡眠の質を上げよう

#### 寝る前にリラックスできる時間を作る

- ぬるめの入浴 (37～39℃程度)
- 音楽を聴く
- 軽い読書
- 香りを楽しむ
- ストレッチ etc...

#### 朝起きたら日の光を浴びる

日の光を浴びることで体内時計がリセットされ活動状態に導かれます。

#### 眠れないときは無理に眠ろうとしない

脳が『ベット＝眠れない場所』と記憶し眠れないことが慢性化してしまう恐れがありますので一旦ベットからでてみましょう。

陽気に満ちた春となりました。寒さがやわらぎCPAPも使いやすい時期です。みなさんは、しっかりと睡眠確保したにも関わらず、朝目覚めた時に疲れがとれないことはありませんか？健康のためには、睡眠休養感が大切です。質の良い睡眠をとって健康に過ごしましょう！

### 睡眠の状態と総死亡リスクの関係

#### 働き盛り世代 (40～64歳) は…

睡眠休養感と睡眠時間の長さが関係

**睡眠時間不足**  
(5時間30分以下)

**睡眠休養感なし**

総死亡リスクが **1.54倍上昇↑↑**

睡眠休養感と睡眠時間を確保することが大切になります

#### 高齢世代 (65歳以上) は…

睡眠休養感と床上時間の長さが関係

**床上時間過剰**  
(8時間以上)

**睡眠休養感なし**

総死亡リスクが **1.57倍上昇↑↑**

睡眠休養感を確保することが大切になります

働き盛り世代は短い睡眠時間、高齢世代は長い床上時間に注意し、睡眠休養感を確保するよう心がけましょう。睡眠休養感＝睡眠の質を上げることが大切です。

### 治験のご案内 ↓CPAP 治療を行っているが眠気が強い方↓

#### 目的：薬による眠気の改善

参加いただける患者さまを募集しております。

- 主な基準
- 年齢 18歳以上の方
  - 眠気が強い
  - CPAP 使用歴 3ヶ月以上
  - CPAP 使用率 70%以上/週
  - CPAP 装着時間 4時間以上/夜
- ※参加者は、負担軽減費として約18万円支払われます(完遂後)。※いつでも中止できます。
- ご興味ある方は『検査科スタッフ』までご相談ください

## 軽症睡眠時無呼吸の合併症のリスク

約6000名の日本人を20年間追跡した疫学研究の結果

**【軽症睡眠呼吸障害】**  
(AHI ≥ 5 ~ < 15 または ODI ≥ 5 ~ < 15)  
高血圧、糖尿病のリスク → **1.5 ~ 2倍**  
交通事故リスク → **1.5 ~ 2倍**

※AHI: 無呼吸低呼吸指数  
※ODI: 酸素飽和度低下指数

**【中～重度睡眠呼吸障害】**  
(AHI ≥ 15 または ODI ≥ 15)  
高血圧、糖尿病のリスク → **2 ~ 5倍**  
交通事故リスク → **2 ~ 7倍**

今後の循環器疾患の発症予防で睡眠時無呼吸の**早期発見・早期治療**が重要であることが明らかになりました。

**軽症以上の睡眠呼吸障害による心疾患やラクナ梗塞の PAF**

軽症以上の無呼吸障害を治療することで…

**心疾患発症の 26.1% を予防できる可能性**

**ラクナ梗塞発症の 30.1% を予防できる可能性**

※ラクナ梗塞: 脳の細い血管が詰まる脳梗塞

□PAF: population attributable fraction (人口寄与危険割合) 集団における疾患に対する危険因子の影響力の大きさを示す指標。

**軽症以上の睡眠呼吸障害対策が重要**

## パッと簡単朝食

**材料**

- ご飯
- シーチキン 1缶 (水煮 or オイル不使用)
- 蒸し大豆 50g
- 千切りキャベツ 30g (カット野菜でOK)
- マヨネーズ 大さじ1杯
- \*お好みで、刻み葱、一味、ブラックペッパーなども

**作り方**

- ① 丼か茶碗にご飯を適量入れる
- ② ご飯の上にキャベツを乗せ、マヨネーズをかける。
- ③ ②の上に大豆をのせ、シーチキンを汁ごとのせる

**ポイント**

大豆を入れることで、食物繊維も同時にとれます。キャベツがなくても大丈夫！蒸し大豆の代わりに、納豆や枝豆でもOK!

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】  
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。\*指導時間 お気軽にお声かけ下さい。 30分程度

### 外来の密を避けるためにご協力ください (3選)

- 月末受診を避ける (中旬までをお勧めします)
- 午前受診を避ける (午後の方がすいています)
- 毎月受診を避ける (最大3か月:要申請)

👉 月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、**最大12ヶ月で約5,520円安くなります**、年4回受診) 一定の条件を満たした方は、**受診間隔を最大3ヶ月まで延長**できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

皆様へ登録をお願いしています。  
**病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！**

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時: 当院のコロナ対応など

メールをご希望の方

LINEをご希望の方

LINE 登録方法

- ① LINE アプリを立ち上げる
- ② ホーム をタップする
- ③ 『友だち追加』 マークをタップする
- ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
- ⑤ 『追加』をタップする

\*トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています こちらも登録をお願いします!!

Instagram facebook