

健康な日常生活には健康な睡眠を



総合内科医 川村 誠

春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際、、あるいは春眠暁を覚えずなどと春の睡眠に関する話はいろいろとあります。もっとも後者の話は本来の意味はちょっと違っていたもののようで「春になって日の出時刻が早くなった」という意味であって決して、春はついつい朝寝坊しがちだ、というような意味ではない。ということを知りました。

今回はその睡眠と病気に関する話がテーマです。昼間ものすごく眠くなったりする原因としては睡眠の量が足りないのか、睡眠の質が悪いためです。睡眠は最近のストレス社会において、かなり個人-社会全般にわたり、いろいろな影響を与えている非常に重要な生活習慣です。ここでは①睡眠の質と最近話題にもなっている②睡眠時無呼吸症候群についてとりあげます。

①睡眠の質

なぜ睡眠の質が重要かという、肉体的、精神的疲労の回復に必要ななどはもちろん、いろいろな疾患発症に関係しているからです。睡眠というのはただとればいいのではなく、たとえば睡眠時間 5 時間以下、9 時間以上の状態であると高血圧や糖尿病の発症率が上昇します。すこし詳しい話をすると睡眠には浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）があります。重要なのは深い睡眠を必要なだけとることで、睡眠時間そのものはかなり個人差があるということです。

具体的には就寝前にリラックスした状態になることです。ぬるま湯に入ったりストレッチをしたり間接照明にして光の刺激を弱めましょう。体内リズムを整えるためには、毎日同じ時間に起床しできるだけ太陽の光を浴びるようにしましょう。反対に、寝る前にテレビ、コンピュータ、スマートフォンなどの強い光、音などを避けるようにしましょう。寝る前のアルコールは深い睡眠を妨げ、脱水になるため避けましょう。

②睡眠時無呼吸症候群

最近新幹線の事故などのニュースでかなり名前が知られるようになった、睡眠時無呼吸症候群です。夜間睡眠中に 10 秒以上の呼吸停止が 5 回以上出現するような状態です。症状としては

- ・よくいびきをかく
- ・寝相が悪い
- ・睡眠中呼吸が止まり、呼吸再開時に大きないびきをかくと
言われる
- ・息苦しくて目が覚めることがある
- ・咳き込む
- ・起床時に頭痛がする
- ・十分睡眠感をとっているのに目覚めが悪い、熟睡感がない
- ・日中すぐ眠くなる
- ・集中力低下
- ・夜間トイレによく行く



なぜこの状態が問題になるかというと、眠気により交通事故を起こしやすくなるのと同時に高血圧、脳卒中、心血管系疾患、糖尿病などを合併しやすくなります。

寝る前の飲酒は舌の位置が下がり、筋肉もゆるんでしまい気道をふさいでしまう危険があります。睡眠薬も同様の作用がありますので注意が必要です。



治療については肥満などの生活習慣の改善から、マウスピースを使ったり、あるいは経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP 療法）といったさまざまな方法があります。まず無呼吸の状態を把握することが重要であり、最近ではほぼ各都道府県に睡眠を専門に診療する医療機関がありますので受診をすすめます。睡眠の質を改善させることで、仕事を含め日常生活をかなり快適におくることができます。ご家族と一緒に暮らしている方はいびき、ご家族の方に、無呼吸を含め睡眠状態をチェックしてみてください。