

快眠倶楽部通信

2014年 秋号

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

2014年3月、厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針 2014」が発表されました。2003年3月に策定から、今回睡眠に関する新たなデータを加えて11年ぶりに改訂されました。以下にその内容をご紹介します。睡眠には心身の疲労を回復する大事な働きがあります。睡眠について正しい知識を身につけ、からだところの健康づくりを目指しましょう。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
松本 保

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は心の健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



目次：

健康づくりのための
睡眠指針2014
～睡眠12箇条～

睡眠時無呼吸症候群(SAS)
と生活習慣病合併

適度な運動は、入眠を促進し中途覚醒を減らすことにつながります。また、しっかりと朝食をとることは目覚めを促します。このように睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。また、睡眠時間の不足が生活習慣病につながる事が多くの研究でいわれています。特に睡眠時無呼吸症候群を放っておくと高血圧、糖尿病、心臓病などの危険性を高めます。急激な眠気、激しいびき、脚のびくつきなど、いつもと違うと感じたら、医師に早めに相談しましょう。

働いている方は、勤労形態によって十分な睡眠が確保できないこともあります。しかし睡眠不足は作業能率の低下、事故やミスを招きます。午後早い時間、30分以内の昼寝が作業能率の改善に効果的です。また高齢になると若年期より必要な睡眠時間は短くなります。寝床で過ごす時間を必要以上に延ばさないようにしましょう。

睡眠の問題によって日常生活に影響が生じ、自らの工夫で改善されないと感じたら、早めに専門家に相談しましょう。

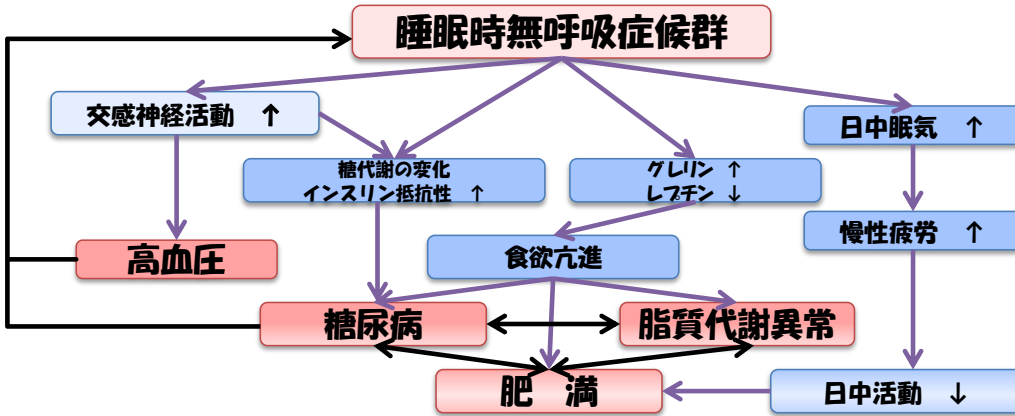
しかし、1日に必要な睡眠時間は個人差があり、また加齢と共に短くなるのが一般的です。必要以上に長く睡眠をとって健康になるわけではありません。日中眠くならない程度の自然な睡眠が一番ということを知っておきましょう。寝つきの時刻は、日中の運動量や季節によって変化するので、毎日同じ時間に寝付くことが自然とは限りません。眠たくないのに無理に寝付こうとすると、緊張感が増し覚醒してしまいます。眠いと感じてから寝床につくようにしましょう。



大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転し新病院をオープンしました。
JR大阪環状線、ゆめさき線
阪神西大阪線 西九条駅から
徒歩3分の好立地です。

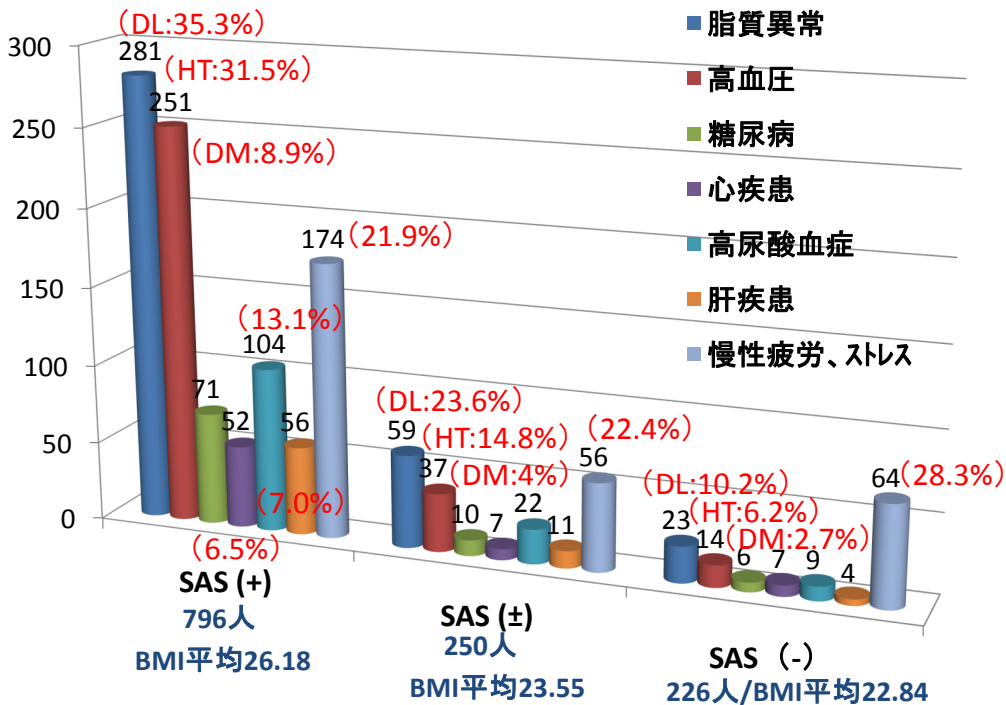
睡眠時無呼吸症候群(SAS)と生活習慣病合併

睡眠時に息の通が悪くなって呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome;SAS)は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険性を高めます。



当院の研究調査では、睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くが生活習慣病を合併しており、睡眠時無呼吸症候群の重症度に比してその合併度も高くなることがわかってきました。そして睡眠時無呼吸症候群を治療することで、合併していた生活習慣病が改善、軽度化することもわかってきています。

下が当院での研究結果のグラフです。当院でSASの簡易検査を受けられた方に、生活習慣病に関する問診を行った結果で、左から順に、SASが強く疑われる結果が出た方、SAS境界域の結果が出た方、SAS疑いの無い方の順に結果を表示しています。

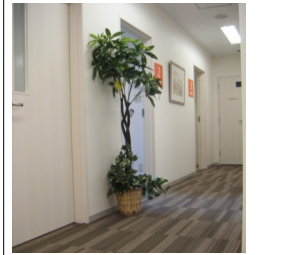


SASが強く疑われる方ほど、生活習慣病を合併している率が高いということが著名にみられます。眠気が強い方、周囲の方にいびきや睡眠中息が止まっているなど指摘される方は、一度専門機関を受診し、睡眠時無呼吸症候群ではないか検査をし、生活習慣病を予防しましょう。

大阪暁明館病院 睡眠呼吸療法センター のご紹介



睡眠呼吸療法センターは病院3Fにございます。



睡眠ポリソムノグラフィの検査室は、全検査室パストイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



痛みもない安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

だんだんと朝晩肌寒くなって参りました。部屋の温度、湿度に気を付けて、快適な睡眠環境をつくりましょう。紙面に関しまして、何かご意見ございましたらよろしくお願ひします。

検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問ひ合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
那須 由果莉