

快眠倶楽部通信 2015年 春号

老化、生活習慣病を抑制する成長ホルモン 貴方は大丈夫ですか？

最近、有名なハリウッド女優さんが「美と若返り」のために成長ホルモン療法を行っているというマスコミに大々的に取り上げられていましたが、成長ホルモンとはどのような働きをしているものなのでしょうか。

成長ホルモンは入眠中のノンレム睡眠(深い眠り)時に多く分泌されます。人間の体は、交感神経・副交感神経という二つの自律神経により支えられており、成長ホルモンは夜間の就寝中の副交感神経が優位なときに分泌されます。又、成長ホルモンの分泌量は生後～幼児期に多く、成長期で分泌量が最大となり、年齢とともに下がりますが成人も一定量は分泌されています。病気への抵抗力の維持や肌の再生など体のメンテナンスを助け、健康や若さを保つ働きをします。幼児期から思春期の子供はもちろん、成人期を過ぎた大人にとっても、体の機能を維持するためには、良質な睡眠を取り、成長ホルモンをしっかり分泌させる必要があります。

成長ホルモンの主な働きは・・・

- ① 組織の成長を促す
体の成長(骨や身長を伸ばす、筋肉の強化、新たな細胞生成)やバスタップ効果など
- ② 代謝のコントロール
疲労回復、脂肪の燃焼、病気への抵抗力、肌や筋肉など、体組織の修復・再生など



成長ホルモンの分泌が減ると・・・

- ① 体の発育が阻害される
成長期の子供は、成長ホルモンの分泌によって体の発育が活発になります。睡眠時間が不足すると、成長ホルモンの分泌も減ってしまうため、身長が伸びにくくなるなど発育が阻害されてしまいます。
- ② 疲れが取れない
睡眠時に分泌される成長ホルモンには、疲労・破損した組織を修復・再生する働きがあります。睡眠を取ると疲れが取れるのは、睡眠中に成長ホルモンが体のメンテナンスをしているからです。
- ③ 病気への抵抗力が下がる
成長ホルモンには、体を修復し、同時に体の病気への抵抗力・免疫力を高める働きがあります。睡眠不足が続くと、病気への抵抗力・免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったり、生活習慣病にかかりやすくなったりします。
- ④ 肌、体の老化
成長ホルモンは、体の様々な組織の修復・再生をする働きがありますが、肌もその一つです。睡眠中に肌の新陳代謝を活発化させ、血行を良くして肌の老廃物を取り除いたりしてくれるため、美肌の維持、シミやシワの防止には欠かせません。
- ⑤ 脂肪の増加・太りやすくなる
成長ホルモンは、組織の修復・維持をする際に、体内の脂肪などの栄養分を分解して使用します。成長ホルモンの分泌が減少してからも、思春期と同じような食生活をしていると、『いつの間にかぽっこりお腹に』ということになります。また睡眠が十分でないで成長ホルモンが分泌されず、脂肪が分解されないで痩せにくくなってしまいます。



この他にも、成長ホルモンは私達人間の健康・若さなどを保つ上で、様々な働きをしている非常に重要なホルモンです。

近年日本はストレス社会となり「隠れ不眠」と言われる一見しっかりと睡眠が取れているようでも、自分では気づきにくい「睡眠時無呼吸症候群」などの睡眠障害を抱えて慢性的な疲労感や生活意欲の低下、生活習慣病の悪化などに悩んでいる方が増えています。心当たりのある方は専門医へ相談しましょう。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
枚本 保

目次：

老化、生活習慣病を抑制する成長ホルモン
貴方は大丈夫ですか？

睡眠時無呼吸症候群
(SAS)と高血圧の関係



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。



睡眠呼吸療法センターは
病院3Fにございます。

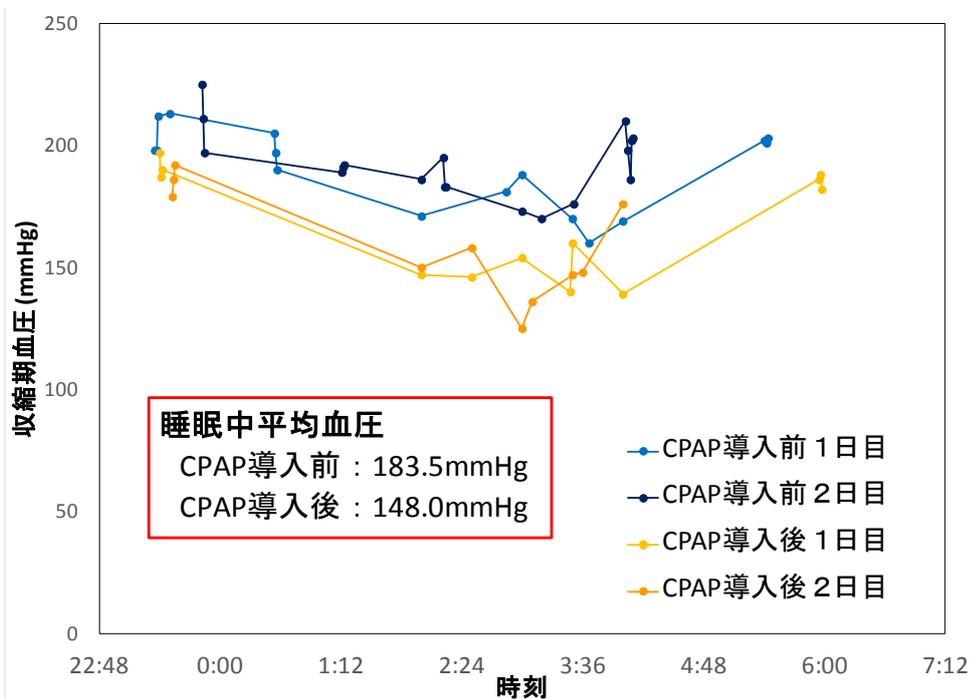
睡眠時無呼吸症候群(SAS)と高血圧の関係

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、さまざまな生活習慣病に関連があるといわれていますが、特に高血圧と関連が深いことが知られています。SAS患者さんの50～90%が高血圧を合併しているといわれており、逆に高血圧の患者さんの10分の1がSASを発症しているといわれています。

SASになると睡眠中に息が止まって体の中の酸素が少なくなります。そうすると組織が酸素を求めて呼吸をしようとするので、脳が目覚めてしまいます。睡眠中は本来、副交感神経というリラックスしたときに優位になる神経が働くのですが、脳が目覚めると交感神経という神経が優位になります。その交感神経の作用で、アドレナリンという興奮作用のあるホルモンが分泌され血圧が上がってしまうのです。



下のグラフは、当院を受診されたある患者様の睡眠中の血圧のグラフです(本人様の許可を得て掲載しています)。



グラフ中の青色の線が、SAS患者さんの治療前の睡眠中血圧です。治療前の睡眠中平均血圧は183.5mmHgと、元々高血圧のある患者さんでした。薬を飲んでも血圧がなかなか下がらずに困っておられました。

その患者さんが、CPAP療法という、睡眠時無呼吸の治療を行った後の夜間血圧が、グラフ中の黄色の線です。睡眠中の平均血圧が148.0mmHgまで低下しています。

このように、無呼吸の治療を行うことによって、質の良い睡眠が取れるようになり、交感神経の興奮が収まることによって、血圧が下がることが多くあります。

・鼻マスク陽圧呼吸療法(CPAP:シーパップ)療法

検査で「睡眠時無呼吸症候群」中等症以上と確定診断を受けられた方は「鼻マスク陽圧呼吸療法(CPAP:シーパップ)」の保険適応となります。顔にマスクを着け、風を送って気道が塞がるのを防ぎます。日本でも既に10万人以上の方が受けておられ、快適な睡眠と健康を取り戻されています。

「睡眠時無呼吸症候群」がご心配の患者様は、まず専門医にご相談ください。



睡眠ポリソムノグラフィー検査のご案内



睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・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。



睡眠ポリソムノグラフィー検査は、痛みもなく安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

「春眼を覚えず」ということわざは、春になると朝日が昇るのが早くなるので目覚めた時にはすっかり明るくなっているという意味です。

しかし、春になって気温が上がり、また生活環境の変化も多いので、眠気が出やすい季節でもあります。

しっかりと規則正しい睡眠が取れるように心がけましょう。



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、お気軽にお問い合わせ下さい。

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