

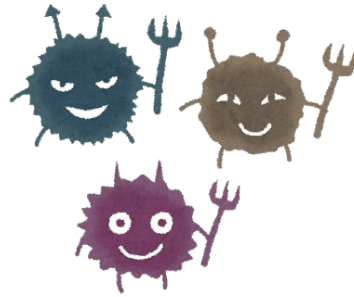
快眠倶楽部通信

2016年 春号

活性酸素が「生活習慣病、がん、老化」を・・・貴方は大丈夫？

「睡眠時無呼吸症候群」が有害活性酸素を生成する!?

「活性酸素が肌のシミやシワの原因」化粧品の広告などでよく見聞きします。活性酸素はフリーラジカルとも呼ばれていますが、動脈硬化による心臓病、脳卒中、あるいは糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病、がん、神経筋難病、老化の原因になるなんて・・・ご存知でしたか？まして「睡眠時無呼吸症候群」が活性酸素を大量に発生させ病気や老化の原因、進行させることなど一般的にはほとんど知られていません。貴方は大丈夫ですか？



体に取り入れた酸素の2%程度は体内で活性酸素に変えられ、免疫物質とともに身体に侵入したウイルスや細菌を退治する役目をしています。しかし、多すぎる活性酸素は健康な細胞や臓器を酸化(錆びつかせる)させてしまう有害物質となり、また遺伝子などにダメージを加えてがんの発生にかかわるとも云われています。通常、必要のない活性酸素は抗酸化物質により中和バランスをとっていますが、不規則な生活やストレス社会で生活する私たちはそのバランスが危うくなっているのです。

異常活性酸素を作る原因としては紫外線、たばこ、などが以前から知られており、最近では大気汚染物質、電磁波、心身のストレスなど環境も含めストレス社会に生きる私たちの周りには異常活性酸素を生み出してしまふ要因が急増します。しかし「睡眠時無呼吸症候群」が有害活性酸素を作っている！なんてびっくりしますよね。そもそも活性酸素は細胞で酸素を使って酸素が再上昇するときに発生します。つまり、イビキが止まって無呼吸になると身体は低酸素の状態に陥ります。そして苦しくなって呼吸が再開し酸素が再び上昇するときに活性酸素も作られてしまうのです。毎晩こうした低酸素、酸素上昇の繰り返しが常習的に起こると、細胞、臓器、遺伝子へのダメージから生活習慣病、がん、老化等の原因となるのです。

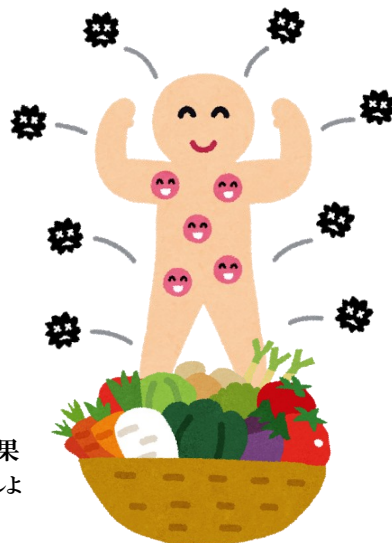
それでは、有害活性酸素から身を守り、健康で若々しく生活するためにはどうすればいいのでしょうか？

① 不要な活性酸素を生み出さない生活習慣や環境を整える。

長時間のパソコン、スマホ携帯、喫煙など活性酸素を生み出す有害な生活環境を改善しましょう。そして、仕事や生活のストレスを軽減するための適度な休息、レクリエーションなど生活習慣を調整し、十分に規則的な睡眠を目指しましょう。

② 抗酸化物質を十分に補う食生活を心がける。

抗酸化物質は、細胞や臓器の酸化(錆びつき)を防いでくれます。もともと身体に備わった物質ではありますが年齢や過度なストレスにより減少します。抗酸化物質を補うための抗酸化成分「ビタミンC」「ビタミンB」「βカロテン」「リコピン」などをたくさん含んだ野菜、果物、海藻、豆類、きのこなどを日常の食物生活から十分に摂取しましょう。



日頃から強いイビキを指摘されている方は「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があり睡眠の質の低下による心身のストレスの増加だけでなく有害活性酸素を生み出し様々な生活習慣病や身体の老化を進めています。かかりつけ医へご相談ください。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
根本 保

目次：

活性酸素が
「生活習慣病、がん、
老化」を・・・
貴方は大丈夫？

不規則な勤務の方の
睡眠のヒント



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。

不規則な勤務の方の睡眠のヒント

心身の疲労を回復させ、健康を保持するためには、適切な睡眠時間と良質な睡眠が必要です。「毎日規則正しい睡眠を心がけましょう」と、何かで読んだり、あるいは聞いたりする方も多いかと思いますが、様々な働き方が存在しているこの現代社会で、不規則な勤務体系も増えており、なかなか理想通りの睡眠をとるのは難しい時代でもあります。

夜勤などの交代勤務は、睡眠リズムの崩れはもちろんのこと、家族など周囲との生活リズムのずれにより、光や音のある環境で睡眠しなければならない、など 安定した睡眠が妨げられることが多くあります。実際に交代勤務では、周期的な勤務と比較して、便秘や下痢などの消化器症状や、冠動脈疾患などの心臓病が増加するとの報告もあがっており、健康への影響が問題視されています。また、慢性疲労、不安やいらいら感など、精神的な症状として現れることもあります。

それでは、不規則な勤務の中でも体にやさしい睡眠をとるために、どのようなことを心がければよいのでしょうか。以下の表にご紹介します。



勤務前、勤務中の過ごし方

- ① 起床後、体操などで目覚めを確実にする
- ② 明るい場所で緑茶、コーヒーなどのカフェイン類を摂取する
- ③ 15分程度の仮眠をとるようにする
- ③ 揚げ物、ラーメンなどの高カロリーの食品を摂取しない（消化器に負担がかかるため）

勤務終了後の過ごし方

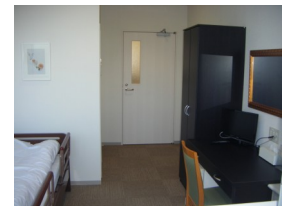
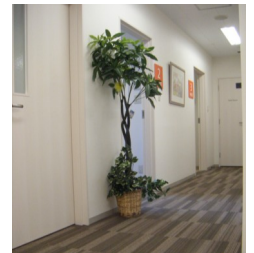
- ① 寝る前の飲酒や、カフェインの摂取は避ける（過度な寝酒は睡眠を浅くします）
- ② 日中であっても寝室は完全に暗くし、光を遮断する（アイマスク、二重カーテンや遮光カーテンなどの工夫を。スマホ、携帯などの光にも注意）
- ③ 騒音を減らす（耳栓など）
- ④ 同居者がいる場合は、眠りの邪魔をしないよう協力してもらう



いかがでしょうか。一つ一つの項目は難しくないようですが、いきなり生活習慣をすべて急に变えるのは難しいかもしれません。まずは変えられそうな部分から少しずつ、改善していくことが重要です。睡眠と健康は常に密接に関わりあっています。よりよい睡眠を心がけ、健康を維持していきましょう。

普段規則的に過ごせている方も、それが難しい方も、何か睡眠について困っていることがあれば、専門医に相談しましょう。

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

早いもので、新病院に移転しもうすぐ3年となります。皆さんは、子供の頃と比較して、大人になると年月が経つのが早くなったと感じたことはありませんか？それは、年を重ねるにつれて新しい経験をするのが減るからだと言われていいます。積極的に新しいことに挑戦し、毎年新鮮な一年を過ごせたら良いですね！



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