

NPO法人

## 「新潟睡眠障害を考える会」

発行日 2011年9月1日

## 快適な睡眠のために ～不眠症かな？と思ったら～

## 目次：

快適な睡眠のために ～不眠症かな？ と思ったら～	1
CPAPお困り相談 室	2
2010年度活動報 告	3
2010年度決算報 告	3
NPO設立10周年 記念行事	4
会員募集	4
編集後記	4

## ハイライト：

- 不眠症のタイプは？
- 快適な睡眠のための12箇条
- CPAPのトラブル解消法
- NPO設立10周年記念行事  
- Niigata "Save Kid's Sleep"  
Project (新潟SKIPプロジェクト)  
始動

**はじめに**

人間にとって健康の3要素は「栄養」、「運動」、そして「休養」。この中で3番目の「休養」は、「睡眠」と置きかえることができます。「睡眠」こそが最大の「休養」だからです。

ところが、現代日本人の5人に1人が、十分な睡眠をとれずに「不眠」で悩んでいるといわれています。そこで今回のテーマは「不眠症」。快適な睡眠のためのヒントをお伝えします。

**1. あなたはどのタイプの不眠症？**

一口に不眠症といっても、その症状は一人一人さまざまです。医学的に分類すると、不眠症には（ア）～（エ）の4つのタイプがあります。もしあなたが「眠れなくて困っている」「不眠症かしら？」とご心配ならば、どのタイプに該当しそうですか？

**不眠症の4つのタイプ**

（ア）入眠障害	床についてから寝つくまでに相当な時間がかかる
（イ）中途覚醒	寝つきはよいが、夜間に何回か目が覚めてしまう
（ウ）早朝覚醒	寝つきはよいが、希望する時刻よりも早く目覚めてしまう
（エ）熟眠障害	睡眠時間は充分なのに、熟睡感がなく昼間も眠い

これらの症状は、20～30歳代よりも中高年、高齢者になるほどその頻度が高まります。加齢とともに不眠症状を訴える人が多くなるのです。

**2. 快適な睡眠のコツは「毎朝同じ時刻に起床すること」**

言うまでもなく1日は24時間。地球の自転に合わせて24時間ごとに昼と夜がくり返されます。ところが、医学研究によって明らかになった私たち人間の体内時計は、なんと25時間周期！つまり「25時間周期の体内時計をもつ人間という生物は、24時間周期の日々の生活と、毎日1時間の折り合いをつけて生きていく必要がある」のです。

ではどうやって「折り合い」をつければ良いのでしょうか？ 答えは簡単です。それは「毎朝同じ時刻に起床すること」。

人間の体内時計は、朝の目覚め（起床）とともにスイッチが入ります。毎日決まった時刻にスイッチを入れれば、その都度、体内時計がリセットされ、日々の生活リズム（24時間周期）と人間の体内時計のズレが調整されるのです。

全然むずかしいことはありません。毎日、毎日同じ時刻に起床すること。そうすれば日々の規則正しい覚醒・睡眠の体内リズムが形成され、維持されます。快適な睡眠、不眠の解消のために何より心がけたいことです。

**3. 睡眠の常識・非常識**

毎朝同じ時刻に起床することが一番大事。ではその他に睡眠に関してどんな工夫ができるのか、何か勘違いしていないかについてお話ししましょう。

**（1）8時間睡眠は必要なの？**

子供の頃「毎晩8時間寝なさい」としつけられた人は多いはず。しかし、日米の大規模医学調査で判明した40歳以上の最適な睡眠時間は、1晩6時間半から7時間程度です。「8時間眠れてないから自分は不眠」という中高年、高齢者の方がいらしたら、そのお考えは「非常識」です。

**（2）毎晩、決まった時刻に寝る必要はあるの？**

毎朝決まった時刻に起きることは重要です。しかし、睡眠医学的にみて、毎晩決まった時刻に寝る必要はありません。眠くなったら床につく、それで結構です。むしろ寝る時刻にこだわるあまり、眠くもないのに床に入り、「眠れない、寝つけない」と悩む方を多くお見受けします。発想を転換してみてください。「眠くなったら床につけばよいのだ」と。悩みごとが1つ解消されるはずですよ。

**（3）昼寝は30分以内に**

昼寝をするのであれば、午後1時から3時くらいの間が最適です。数分間でも有効ですが、長くとも20～30分にとどめましょう。30分を越える昼寝は、1日の睡眠・覚醒のリズムを乱してしまい、夜の快眠を損ねてしまう可能性があるからです。

**（4）朝起きたら光を浴びましょう**

毎朝同じ時刻に起床したら、カーテンを開き、できるだけ太陽の光を浴びるようにしましょう。それによって体内時計の調整がさらにスムーズになります。目は覚ましたものの遮光カーテンでお部屋が真っ暗、といった状況ではむしろ体内時計のスイッチが入りません。

**（5）睡眠薬をためらわない、寝酒は禁物**

充分眠っても日中の眠気が強い時は、専門医に相談しましょう。現代は、症状に見合ったきめ細かな治療が可能な睡眠薬の時代です。「睡眠薬は良くない薬」といった誤解は、はるか昔のこととなっています。ただし、どんなお薬もそうですが、その薬剤の有効性がきちんと発揮されるよう適切に服用することが重要です。睡眠薬と正反対に、寝酒はむしろ不眠の原因となるので禁物です。すんなりと眠れるような気がしますが、その後の熟睡をアルコールの代謝産物が邪魔し、眠りが浅くなります。快適な睡眠、不眠症の解消には、寝酒は逆効果であることをご認識ください。

## 4. 快適な睡眠、不眠症解消のためのアドバイス

次の1～12は、睡眠医療の専門家が提唱するアドバイス12箇条です。本稿の総まとめであり、役立つヒントがすべてこの12箇条で表現されています。みなさまの日常生活の中で、ぜひ活かしてみてください。

### 【快適な睡眠、不眠症解消のためのアドバイス12箇条】

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法。
3. 眠くなってから床につく、床につく時刻にこだわりすぎない。
4. 同じ時刻に毎日起床。（たとえお休みの日であっても）

6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
  7. 昼寝するならば、午後3時前の20～30分。
  8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
  9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感には要注意。
  10. 充分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に。
  11. 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠のもと。
  12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。
- ～ 厚生労働省 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班による ～

最後に、お役に立つこと間違いなしのインターネット・サイト(右欄)をご紹介します。終わります。  
(国立病院機構西新潟中央病院  
呼吸器内科 大平徹郎)

●快眠推進倶楽部  
<http://www.kaimin.info/>

「快眠」で検索して下さい。睡眠医療の専門家によって運営されているイチオシサイトです

●日本睡眠学会  
<http://www.jssr.jp/data/list.html>

睡眠医療の専門病医院のリストが掲載されています。

## 「睡眠の日」が制定

精神・神経科学振興財団は3月18日と9月3日の年2回を日本の「睡眠の日」と決めました。

## シーパップお困り相談室

睡眠時無呼吸症候群で治療を受けている方の多くが、シーパップ(CPAP)という器械を睡眠中につけられていると思います。うまくつけられている方もおられると思いますが、中にはこのような場合、どうしたらいいのかと悩まれて方もおられると思います。

一般的にお困りの点と、対処法について記載しておきましたので、参考にしてみてください。

### 1. マスクによる痕や赤み(発赤)やかぶれる

マスクの締めすぎであることがほとんどです。マスクの周囲から空気が漏れない程度にやや弱めに装着してみてください。皮膚の敏感、弱い方は、締め方を弱めただけでは不十分な場合もありますので、マスクの種類も豊富になっており、かぶれなどあるようであれば、主治医に相談の上、マスクの種類の変更してもらうのもひとつの方法です。また、女性の場合は、特に赤みを気にされる方が多いですが、ある程度、治療に必要なものとして納得していただく必要があります。

### 2. 口が乾燥する

マスク装着が不良の場合に、十分な圧をかけることができないため、送気の空気量が多くなりすぎて生じることがあります。また、睡眠中、口が開いてなることもあります。器械やカードに蓄えられる使用状況のデータをみると、空気の漏れ具合がわかり、装着あるいは開口の状況が推定できる場合がありますので、主治医に相談してみてください。装着不良や開口で漏れが疑われる場合には、きちんと装着するようにしたり、「チンストラップ」などの開口を防ぐ工夫が有効です。

漏れない場合には、圧設定の変更や、加湿器を装着することで、緩和できることがありますので、主治医に相談してみてください。

### 3. 目が乾燥する

マスク装着がうまくできていないと、空気が漏れ、目に吹き付ける感じとなって乾燥症状を呈することがあります。マスク装着の仕方を再度、確認してみてください。うまくできているか自信がない場合には、医療機関あるいは業者のスタッフに確認してもらいようにしてもらってください。また、寝返りなどしてマスクがずれて起こる場合もありますが、気付いたときに直すか、マスクを変更するとよい場合もあります。

### 4. おなかが張る感じがする

シーパップは、空気を送ることで、睡眠中にのどの閉塞を防ぐようする装置ですが、胃の方ともつながっているため、空気が胃に入ってしまう場合があります。これを呑気症といい、おなかが張る感じがあります。症状が軽ければ、げっぷやおならとして、空気は外にでますので、心配する必要はありません。症状が強い場合には、圧の設定を下げたり、まれに薬を使ってみる場合もありますので、主治医に相談してみてください。

### 5. 鼻がつまって使えない

鼻づまりがあっても使えない場合には、点鼻薬や内服薬を使用してもらって、症状を緩和してシーパップを使用してもらいます。ただ症状が強い場合や長く続いている場合には、鼻自身に治療を必要とする病気がある場合がありますので、耳鼻科の先生に診察・治療をしていただくことがあります。

### 6. 暑くて、または、結露してマスクをつけられない

寝室が暑かったり、逆に寒かったりすることで、マスクがつけられない状況になることがあります。新潟のように雪国では冬場には、室内の窓ガラスに結露するようにマスクにも結露することがあります。このような場合には、室温を調節して睡眠環境を整える工夫をしてください。

### 7. 耳鳴りや耳の痛みがある

シーパップを開始後、耳鳴りや耳の痛みを自覚した場合には、主治医に相談してみてください。耳と鼻は直接つながっているため、圧力が耳に抜けて、症状を呈することがあります。圧を調節するとよくなる場合もありますが、耳鼻科の治療を必要とする場合もありますので、主治医に相談してみてください。

この他にも、困ることがあるかもしれませんが、主治医の先生と相談してみてください。長い目できちんと装着し、効果がある状態でシーパップを使用していただくことが治療にとって非常に大事です。ただ、すべての問題に対処法があるわけではないので、ご自身による工夫をしていただくこともあります。

(新潟大学医歯学総合病院 第二内科 中山 秀章)

## 2010年度活動報告

平成22年10月23日に当NPOが「市民公開講座」（済生会三条病院・帝人在宅医療(株)共催）へ後援致しました。また、同会場にて睡眠無料相談会を主催致しました。

市民公開講座では演者、司会として大平徹郎、中山秀章、篠田秀夫が参加し、睡眠無料相談会では同3名が相談員として実施しました。

多くの地域住民の方々が積極的に参加していただき、睡眠医療啓発に貢献することができました。質疑応答では、受講者より多数のご質問を頂き盛況な市民講座でした（定員80名の会場が満席）。

市民公開講座に引き続き実施した睡眠無料相談会では、一人15分の相談時間に対応しました。既に、睡眠時無呼吸症の治療を受けられている方々はもちろんの事、睡眠時無呼吸症を知らない、また知っているが検査を受けたことがない方々も多数参加していただき、睡眠医療啓発に貢献できました。しかしながら睡眠無料相談会の際、相談希望者の方々をお待たせしてしまい、希望者3名が帰られてしまい、次回開催時の反省とさせていただきますと思います。



済生会三条病院—市民公開講座  
睡眠時無呼吸症と良い眠り 情報学

睡眠時無呼吸症って聞いたことありますか？  
いびきを聴いてしまいませんか？  
いくら寝ても朝起きた感じが悪いのでしょうか？  
疑問、聴くことでしようもないのでしょうか？  
眠りの専門医が、お答えします！

司会進行：新潟大学医学部総合病院 第二内科 助教  
日本呼吸学会専門医：杉野区 日本睡眠学会相談医  
NPO法人 新潟睡眠研究会 代表理事 理事 理事  
中山 秀章 先生

● 講演「睡眠時無呼吸症とは？」  
講師：社会福祉法人 新潟済生会三条病院 呼吸器内科科長  
日本呼吸学会専門医：杉野区  
小橋方 啓代 先生

● 講演「睡眠と睡眠時無呼吸症候群」  
講師：新潟大学医学部呼吸器科 助教  
日本呼吸学会専門医：杉野区 日本睡眠学会相談医  
NPO法人 新潟睡眠研究会 代表理事 理事 理事  
篠田 秀夫 先生

● 特別講演「睡眠時無呼吸症と生活習慣病」  
講師：国立病院機構 西宮中央病院 消化器科科長  
日本呼吸学会専門医：杉野区 日本睡眠学会相談医  
NPO法人 新潟睡眠研究会 代表理事 理事 理事  
大平 徹郎 先生

● 睡眠無料相談会のご案内（定員：80名限り）  
公開講座終了後、新潟県内の眠りの専門医による無料相談会を開催いたします。

■ 開催日時  
平成22年10月23日（土）  
開始 13時30分より  
深宵および夜間：14時～17時  
入場無料、申込不要（先着80名様）  
貸与会場：〒950-8581  
新潟県三条市 済生会三条病院 5F

■ 会場案内  
済生会三条病院  
（2階 会議室）  
三条駅大入口南10分

共催：社会福祉法人 新潟県済生会三条病院 後援：NPO法人 新潟睡眠研究会 代表理事 理事 理事  
NPO法人 新潟睡眠研究会

## 2010年度決算報告

科目	金額	
I 収入の部		
1 財産運用収入		
2 会費 入会金収入		
年間会費	153,000	
入会金	20,000	
3 事業収入		
講師派遣料	50,000	
4 雑収入		
受取利息	103	
当期収入合計(A)	223,103	
前期繰越収支差額		98,118
収入合計(B)		321,221
II 支出の部		
1 事業費		
(睡眠医療に関する情報の発信)		
会報発行費	48,000	
雑費	3,840	51,840
2 管理費		
通信費	29,132	
新規電話回線	21,833	50,965
		102,805
当期支出合計(C)		102,805
当期収支差額(A)－(C)		120,298
次期繰越収支差額(B)－(C)		218,416

### 計報

理事 竹谷 由樹

平成23年3月8日

(享年 77歳)



## Niigata “Save Kid’s Sleep” Project (新潟SKIPプロジェクト) 始動

来年(2012年)でNPO発足10年目の節目を迎えます。そこで今年のNPO総会にて、「NPO設立10周年特別プロジェクト」を開催することとなりました。テーマは子供の睡眠障害です。詳細は未定の部分も多くありますが、概要を以下に記載します。新しいアイデアやご意見、講演希望などがありましたら、事務局へお知らせ下さい。お待ちしております。

- 名称：Niigata “Save Kid’s Sleep” Project  
Catch Phrase「子供の元気は健やかな眠りから・新潟 SKIP プロジェクト」
- 達成目標 「子供の睡眠」に関する啓発活動に取り組み、NPO法人の立場から新潟の子供たちの健やかな「眠り」を支援する。
- 行動目標
  1. 講演会の開催  
2012年秋頃予定 演者は小児睡眠障害の専門家に依頼
  2. 啓発企画の開催  
関連行政機関と連携し、学校教育関係者や保護者対象の講演会、相談会を当法人関係者により行う(複数回)。新潟県の子供たちが直面している睡眠をめぐる諸問題の解決に寄与する。
- プロジェクトチームメンバー  
大平、中山、篠田、河野、相澤

NPO NIIGATA

〒955-0823  
新潟県三条市東本成寺21-38  
篠田耳鼻咽喉科医院内  
NPO法人  
「新潟睡眠障害を考える会」  
事務局長 篠田 秀夫  
電話 0256-34-2122

ホームページが新しくなりました  
<http://npo-sas.com>

### 一緒に活動しませんか？

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」では、一緒に活動して下さる方を広く募集しています。医療関係の方、行政機関の方、睡眠障害でお困りの方など、睡眠に少しでも関心のある方なら大歓迎です。

会員には正会員、団体会員、賛助会員の3つがあります。正会員は何らかの形で、事業にボランティアとして参加していただきます。団体会員、賛助会員は、会費を納入し寄付を行っていただきます。実際の事業に参加する必要はなく(もちろん希望があれば参加は可能です)、会報の郵送などNPO事業に関する情報を提供させていただきます。

### 会費

正会員	入会金	¥10,000
	年会費	¥3,000
団体会員・賛助会員	入会金	なし
	1口	¥3,000

団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上

### 編集後記

東日本大震災にゆれる平成23年と思いきや、この会報を編集集中に新潟県内は大雨による災害を被り、お亡くなりになった方もいられます。災害の関連ではありませんが、当NPOでは会の設立時からわれわれを導いて下さった竹谷由樹様を失ってしまいました。患者の立場から医療サイドの人間を叱咤激励下さり、NPOの存続に大きな意義を持たせて下さいました。心からのお礼とご冥福をお祈りいたします。

そのNPOですが早いもので設立から来年で10年を迎えます。10周年を記念しテーマを絞って睡眠に関する啓発活動を行うこととなりました。総会で決まったテーマが「子供の睡眠障害」です。準備期間が短くどこまで発展できるかわかりませんが、新潟大学、青陵大学の先生方にご協力をいただき、実のある活動にしたいと思っています。会員の皆様にもご協力をいただくことが多いと思いますが、何卒よろしく願います。  
(篠田 秀夫)

発行日 平成23年9月1日  
発行所 NPO法人「新潟睡眠障害  
を考える会」  
発行人 大平 徹郎  
編集人 篠田 秀夫  
印刷所 新高速印刷株式会社