

# NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」

## 目的・事業:

- 目的  
県民に対して睡眠に関する啓発活動および睡眠医療の向上に関する事業を行う
- 事業
  - 1. 睡眠障害に関する相談会や研究会の開催
  - 2. 睡眠障害に関する調査・研究の実施
  - 3. 睡眠医療に関する情報の発信
  - 4. 関連行政機関と連携した上記事業の発信

## 目次:

総説1. 鼻閉と睡眠障害	1
総説2. より良い眠りのための10の アドバイス	2
2015年度事業報告	3
平成26年度収支報告	4
編集後記	4

## 総説1. 鼻閉と睡眠障害

篠田耳鼻咽喉科医院 篠田秀夫

人間は鼻と口で呼吸ができますが、呼吸器官としての理想的な空気の取り込み口は鼻です。口は消化管としての入り口で、気道としての役割は非常階段のようなものと位置付けて構わないと思います。鼻呼吸が障害されると様々な問題が生じますが、その中の1つに睡眠障害が挙げられます。風邪をひいた時、「鼻が詰まってよく眠れなかつた」という経験をお持ちの方は、少なからずおられると思います。また最近のスペインの研究では、アレルギー性鼻炎において鼻症状の強さが睡眠の質の悪さや日中の眠気と関連していることが明らかになりました。

鼻が悪くなると眠りに影響するメカニズムには以下の3点が考えられています。

### 1. 睡眠時に、鼻閉による呼吸困難感が覚醒反応を引き起こす

睡眠中に鼻呼吸が苦しいと感じた時、鼻腔粘膜上のセンサーが刺激され、脳が目覚める。

### 2. 覚醒時に、鼻閉により鼻粘膜からの刺激が脳に伝えられなくなり、覚醒刺激が抑さえられて眠気が生じる

通常鼻は常に空気が流れ、鼻粘膜が刺激されていますが、鼻閉時には空気の流れが弱まり刺激が少なくなるため、脳に覚醒刺激が伝わらず眠気が生じます。ただし鼻閉がより強くなると、呼吸障害が生じているとい

う情報が伝えられ、前述「1」のように覚醒に移行します。

### 3. 炎症性メディエーターが睡眠調節中枢に作用することにより眠気が生じる

脳の視床下部にある睡眠調節中枢では、IL-1やTNF $\alpha$ といった炎症性メディエーターが睡眠誘発機構と関与しながら睡眠調節を担っています。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎でも同様の炎症性メディエーターが増加することから、眠気が生じるのではないかと考えられていますが、まだ証明されていません。

またその他に、鼻呼吸が障害され口呼吸になることにより、舌が後方に移動し気道が狭くなったり、つぶれやすくなります。これは睡眠時無呼吸症の発症に大きく関わり、睡眠障害をきたす一因となっています。

小児期の鼻閉は慢性的な口呼吸となり、成長期の顔面骨格に影響し狭い気道を作ってしまいます。結果、成人の睡眠時無呼吸症を引き起こす遠因と考えられています。幼児期より鼻呼吸を習慣とすることは、風邪をひきにくくしますし、成人になった時の睡眠時無呼吸症の発症を抑制すると思われます。

## 総説2. より良い眠りのための10のアドバイス

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」

NPO法人新潟睡眠障害を考える会 <http://npo-sas.com/> 代表  
(国立病院機構西新潟中央病院\*内科医師) 大平徹郎

人間は長い年月、朝日とともに目ざめ、日が暮れれば一日の活動を終えて眠りにつく暮らしをしてきました。

今の人類の祖先が20万年前に誕生したとしましょう。それを仮に1月1日として人類の歴史を365日にたとえると、電灯が発明された19世紀後半は12月31日の18時ころ、ものすごい勢いで光が日本の夜を照らすようになったこの50年は、大みそかの22時以降のことには過ぎません。人間という生物は「夜の人工的な光」にまだまだ慣れていないのです。今も私たちのからだは、「明るい昼に活動し、暗い夜は眠る」ようにできています。

ところが現代日本は、24時間活動社会です。高齢者も若者も、人類史上かつてないほど「明るい夜、眠らない夜」の中に身を置いています。

そんな時代を生きる私たちにとって、質の良い睡眠をとるコツってなんでしょうか。今回は最近の睡眠医学に基づくアドバイスをお伝えします。

### 質の良い睡眠をとるための日常生活アドバイス

#### (1) 毎朝、同じ時刻に起きましょう

質の良い睡眠をとるための基本です。人間の体内時計は朝起きて光を浴びると動作し始めます。毎日同じ時刻に起床すると、睡眠と覚醒の生体リズムが整い快適に過ごせます。

#### (2) 昼寝（仮眠）をするなら午後3時まで、長くとも30分以下に

朝起きてから7時間くらいすると、眠気を感じるのが体内時計の特性です。昼食とは関係ありません。午後3時以降の仮眠や30分を超える昼寝は、夜の眠りの妨げになる可能性があり、おすすめできません。

#### (3) 夕食時はカフェイン飲料を避け、入浴は眠りにつく1時間前までに

緑茶などにもカフェインが含まれています。夜寝つきの悪い方はお気をつけください。体温が低めになると自然な眠りが訪れるといわれています。入浴は少し前にすませておくといいですね。

#### (4) 飲酒は眠りの質を悪くします

アルコールは眠りを浅くし、夜中の目ざめの原因になります。特に50歳を過ぎるとその傾向を実感します。

#### (5) 夜寝る前の「光」は禁物

寝る直前に、携帯電話、パソコンなどの液晶画面やまぶしい光を見るのはやめましょう。目から光が入ると脳が昼間と勘違いし、眠りが遠のいてしまいます。10代の子どもたちにもスマホの弊害は深刻です。

#### (6) 眠くなってからふとんに入りましょう

医学的には8時間睡眠にこだわる必要はありません。決まった時刻に寝る必要もありません。一番やってはいけないのは、眠くもないのにふとんに入ることです。

#### (7) 寝つけない時や夜中に目ざめて眠れない時は、ふとんにしがみつかない

ふとんの中にいても、ろくなことを考えません。そんな時はふとんから出ましょう。起きていてまた眠くなったらふとんに入る、と割り切ることが大切です。

#### (8) 夜眠れないとしても、それだけでは「不眠症」とは言いません

「不眠」と「不眠症」は違います。「不眠」は、ア)習慣的に寝つきが悪い、イ)夜中よく目がさめる、ウ)朝早く目ざめてしまう、エ)熟睡感がない、といったことをさします。病名である「不眠症」は、ア)～エ)のいずれかに加えて、眠気などのために昼間の生活に支障をきたすことを言います。目安としては、午前10時～11時頃に眠気がなければ特段心配はいりません。不眠と睡眠時間の短い・長いは別のお話です。切り離して考えましょう。

### 平成27年度新規入会者

#### 個人賛助会員

小川 健 様

中野 重一 様

#### 団体賛助会員

株式会社MAGnet

### (9) 睡眠薬を上手に使いましょう

最近では、依存性が少なく（一定期間服用しても、クセにならずたやすくやめられる）、筋弛緩作用もあまりない睡眠薬が開発されています。筋弛緩作用は夜間の転倒リスクを増すおそれがあり、高齢者にはそのような作用の少ない睡眠薬が推奨されます。睡眠薬に関しては医師へのご相談をおすすめします。

### (10) 特に高齢の方へ：睡眠へのこだわりから開放されましょう

私の外来には、眠くないけどやることがないから床につく、でも疲れなくて困っている、という高齢の方がみえます。私のお答えはこうです。「お腹がすいていないのに、無理してご飯を食べることはしません。睡眠も同じです。床につくのは、眠くなつてからにしてください。」若い時のようにたっぷり眠りたいと言う高齢者も少なくありません。そんな時は「健康の3要素は栄養・運動・休養（睡眠）ですが、若い時と同じように、ご飯を食べたい、運動したいとは思わないはずです。」とお話しします。医学的にみて、年を重ねると若い頃よりも睡眠時間が短縮します。人間という生物は、それが普通なのです。睡眠への誤ったこだわりから開放されましょう。そして、目ざめている時間を生き生きと過ごすことの方に重点を置いて生活してみてはいかがでしょうか。

\* 国立病院機構西新潟中央病院 <http://www.masa.go.jp/>

〒950-2085 新潟市西区真砂1-14-1

#### NPO 事務局連絡先

〒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

ホームページもご覧下さい  
<http://www.npo-sas.jp/>

## NPO法人新潟睡眠障害を考える会 2015年度事業報告

### あすからの診療に役立つ睡眠時無呼吸症セミナー

<日 程> 2015年12月13日（日）  
 <会 場> 新潟テルサ（新潟市中央区）  
 <主 催> NPO法人新潟睡眠障害を考える会 MSD株式会社（共催）  
 <開催趣旨> 新潟県でも多くの医療機関の医師の方々が、睡眠時無呼吸症の診療に携わっておいでです。今回は、医療関係者の日常診療における疑問解消のお役に立ちたいと考え、本セミナーを企画しました。  
 <参加者数> 医療関係者34名  
 <後 援> 新潟県医師会  
 <プログラム>

#### 特別講演

「明日から役立つSAS診療～診療所での診断、CPAP導入から、代替え治療としてのSleep Surgeryまで～」

太田総合病院記念研究所附属診療所（川崎市）

太田睡眠科学センター・睡眠外科学センター所長

千葉伸太郎先生

#### 講演1

「知っておきたい終夜睡眠ポリグラフ結果用紙のみかた」

新潟大学医歯学総合病院 生命科学医療センター 特任助教

大嶋康義先生

#### 講演2

「改正道路交通法とSAS」

新潟県警察本部 交通部運転免許センター

江口 史 適正係長

## 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

## 平成26年度収支報告

平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

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	225,000
入会金	10,000
3 事業収入	
5 雑収入	
受取利息	29
当期収入合計(A)	235,029
前期繰越収支差額	
収入合計(B)	295,001
	530,030
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	49,680
ホームページ管理委託料金	54,000
	103,680
2 管理費	
通信費	47,172
支払手数料	1,404
雑費(事務用品 郵送費等)	2,460
	51,036
3 運営費	
未収金 捐金	18,000
	18,000
当期支出合計(C)	
当期収支差額(A) - (C)	172,716
次期繰越収支差額(B) - (C)	62,313
	357,314

### 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。

発行日 平成28年2月28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 太陽印刷所  
 新潟市江南区曙町4-12-1  
 TEL 025-382-7651  
 FAX 025-383-1208

### 編集後記

会報第6号をお届けします。今年度はNPO開設以来初めてとなる、医療関係者向けのセミナーを開催させていただきました。NPOのスタンスとしては、医学的知識の少ない一般の方々へ、疾患の理解を深めていただくことが大切であると考えていました。しかし昨今の法律改正など、医師であっても積極的に勉強をしなければ患者様に対応できない領域が増えてきました。主治医の先生方のお役に立つことが、ひいては患者様のためになると考えての企画でした。

篠田秀夫記