



# 役に立つ



# 睡眠と睡眠時無呼吸のおはなし

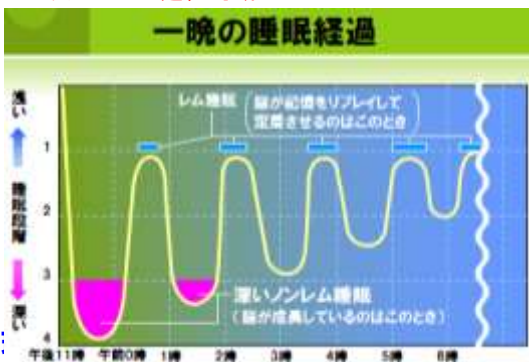


産業医 **田名 毅**  
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

5月の地域むけ医療講演会は「役に立つ 睡眠と睡眠時無呼吸のおはなし」というタイトルで、あらかき内科クリニックの新垣 紀子 先生にご講演いただきました。以下にご紹介します。

## 睡眠の基礎知識



一晩の睡眠経過を示した図です。寝入ってすぐに、深いノンレム睡眠になることがわかります。ノンレム睡眠とは脳の休息に必要な睡眠で、大脳が大きい高等な動物ほど必要な睡眠とされています。一方、睡眠の浅い段階に出現するのがレム睡眠で、まぶたの下で眼球がキョロキョロ動いていることがこの名称の語源です。夢はこの時間に見るとされています。

最適な睡眠時間には個人差があります！

- \*アインシュタインやノーベル賞受賞された小柴先生は長時間睡眠者(9時間以上の睡眠)
  - \*エジソンやナポレオンは短時間睡眠者(6時間未満)
- 基本は  
朝の目覚めがよく、昼間眠くならないなら  
睡眠時間は足りていると考えてよいのです。  
ショートスリーパーもロングスリーパーも深い眠りの時間は同じです。

現代人は眠れない 眠れていない

一般成人4000人へのアンケート調査

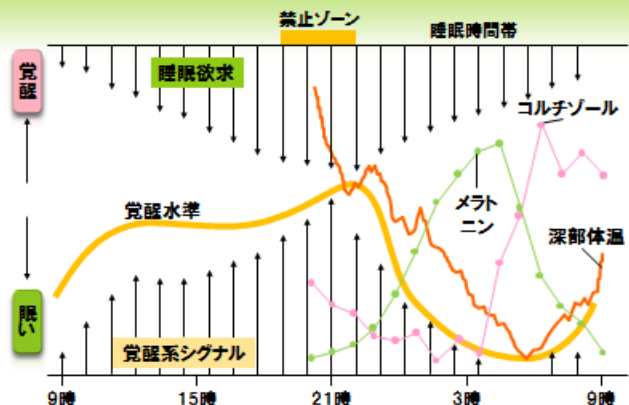
- \*29%が6時間未満の睡眠
- \*23%は睡眠で休息がとれない
- \*6%が睡眠薬を服用
- \*高齢者は不眠
- \*若者は日中の眠気を自覚

## 睡眠とホルモンの関係

- ① 眠ると分泌されるホルモン：成長ホルモン  
大部分は寝入りばなの深い睡眠の時に分泌  
寝る子は育つは本当
- ② 光刺激に依存するホルモン：メラトニン  
朝の光をあびて14~16時間かけて増加し  
眠りを促し朝になると減少します。  
若返りのホルモンとも言われています。
- ③ 時間に依存するホルモン：コルチゾール  
目覚めるためのホルモン  
代謝促進作用があり全身の細胞に糖を送り込み  
動きやすくする作用がある。  
明け方から午前中に増え夕方から夜に低下。

## 睡眠調整の基本メカニズム

生物時計のコントロールにより睡眠・覚醒リズムや生理機能リズムの適切なバランスが保たれることで、良質な睡眠と日中の高い覚醒度が維持される。



※人間の身体は日の出（陽の光）と共にホルモンが調整されています。深夜勤務や不規則勤務は身体に負担がきます。

## 睡眠時無呼吸のはなし

名前はよく知られるようになりましたが どれくらい身体によくないのでしょうか？ 高血圧の人は健常人の 2.89 倍、夜間の心臓突然死は健常人の 2.57 倍、睡眠時無呼吸の人は交通事故を起こす頻度が健常人の 2.5 倍と言われており、重症になればなるほど事故率が高くなると報告されています。

右の図は、閉塞型睡眠時無呼吸がない人とある人を比べています。睡眠時無呼吸がある人は 9 年間で約 3 割の方が亡くなっているという報告です。長生き出来るどうかに関わる病気だということが分かります。睡眠時無呼吸には典型的な症状があります。高血圧症の中でも、通常の薬では効果がでにくい方を治療抵抗性高血圧といいますが、その中でも睡眠時無呼吸の人が隠れていると言われていています。また、人より血が濃い多血症の人の中にも、睡眠時無呼吸が隠れている場合があります。人知れず夜尿で悩んでいる方がいます。そのような時は睡眠時無呼吸がないか調べてみましょう。

正常だと上向きで寝ても上気道の交通が保たれていますが睡眠時無呼吸の人は種々の原因で上気道の閉塞が起こります。実際に起こっているかどうか調べるためには一晩入院し筋電図をはじめとするモニターを付けて解析すると分かります。この検査 今は多くの病院が 1 か月程度検査待ちの状態のようです。その治療はというと

- ① 肥満がある人は減量を
- ② 上向きではなく横向きで寝る
- ③ 扁桃腺が大きい人は摘出手術を
- ④ 歯科でマウスピースを作ってもら
- ⑤ CPAP 療法：持続的にマスクを通して陽圧の空気を送り込むことにより気道の閉塞を防ぐという治療です。

その様子はこちらです↓



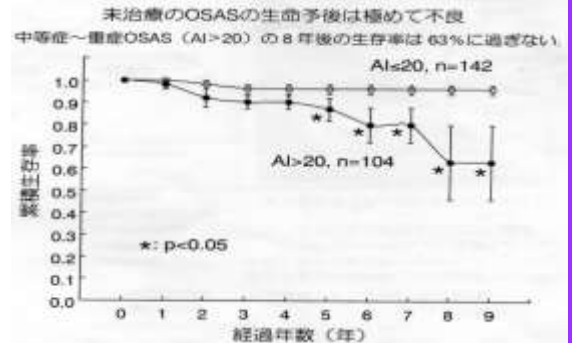
※最初はこのような機械をつけて眠れるのか、皆さん疑問をもつようですが、実際に良質な睡眠が得られると前記したような各種症状が改善するので、患者さんから大変喜ばれるとのこと。疑ったら、まず検査を受けて、CPAP 治療勧められたときはまずは使用してみましょう。継続が難しいときは主治医の先生と繰り返し相談しましょう。1 回であきらめないようにしましょう。それが皆さんの長生きに繋がります。

最後に、人生の三分の一は睡眠です。睡眠を制するものは生活習慣病を制す。良い眠りは明日のあなたの健康を守ります。

## 睡眠の役割のまとめ

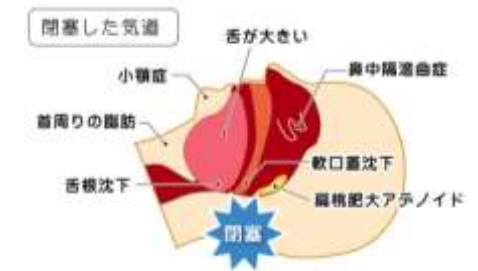
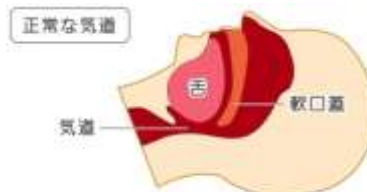
- 脳と体の休息
- 記憶を整理して固定させる
- ホルモンバランスを調整する
- 免疫力をあげて病気を遠ざける
- 最近の知見：脳の老廃物をとる

→アルツハイマーになりやすいマウスの睡眠を無理やり短くすると、アルツハイマーの原因物質の一つアミロイドβがたまりやすくなる。



## ◎ どういう人がSASを疑われるか？

肥満 首が太い 顎が小さい



最後に、人生の三分の一は睡眠です。睡眠を制するものは生活習慣病を制す。良い眠りは明日のあなたの健康を守ります。



# 178回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ リウマチ・膠原病 最近の動向 ～ステロイドを用いない治療へ～

首里城下町クリニック第二 院長 比嘉 啓 先生

日時：平成30年6月13日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000  
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)  
メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！