



しーぱっぷ CPAP外来通信 第228号

2024.5
呼吸器内科

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、『睡眠と自律神経の関係』についてお話致します。



自律神経のはたらき

自律神経とは私たちの体にある神経系の一部で、意思とは無関係にはたらくもので内臓の働きや代謝、体温調整などの身体機能をコントロールし体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。手や足などの筋肉を動かす運動神経とは異なり、われわれの意思とは無関係に「自律」して、体の各臓器をコントロールしています。例えば、心臓の拍動、呼吸、体温、消化、ホルモン分泌などは自律神経の働きによるもので、わざわざ「心臓を動かそう！」というように意思が関係するものではありませんよね。この大切な自律神経が乱れると疲れやすさや倦怠感、めまい・肩こり・消化管の異常など様々な症状を引き起こしてしまいます。

睡眠と自律神経の関係

睡眠と自律神経は密接に関連しています。この自律神経には、昼間や活動している時に活発になる「交感神経」と、夜間やリラックス中に活発になる「副交感神経」の2種類があります。交感神経は、興奮状態になります。血圧や血糖値の上昇、瞳孔の拡大などが起こります。副交感神経は、休息状態になります。血圧の下降、心拍数の減少、体温の低下などが特徴です。

睡眠中、夜間には副交感神経が優位に働き、体をリラックスさせて休息の状態に導きます。一方、朝になると交感神経が活発になり、目覚めをサポートします。

自律神経はホルモンと並び、体の二大調節機構であり、体内時計に完全に連動したシステムで、睡眠に深く関わっています。つまり、体内時計の乱れは、自律神経やホルモン分泌の乱れを引き起こし、寝つきや目覚めのリズムが崩れ睡眠に悪い影響を与えてしまいます。また、もともと自律神経が整っている人でも、睡眠不足が続くことで自律神経が乱れてしまうなど、睡眠と自律神経は相互作用の関係にあります。

自律神経を整えて良質な睡眠を！



- ◆眠る4時間前からはカフェインを控えましょう：カフェインの効果により寝つきが悪くなる
- ◆眠る2時間前の入浴：お風呂を利用して深部体温を下げ、寝つきを良くする
- ◆リラックスできる適度な運動をしましょう：副交感神経のはたらきを高めるには、ストレッチやヨガなどリラックスできる運動がお勧め
- ◆朝食で大豆食品や乳製品を取りましょう：眠りを誘う睡眠ホルモンのメラトニン その材料となる「トリプトファン」というアミノ酸を朝食で取る
- ◆快眠グッズを利用する：布団やまくらなどの寝具を心地いいものに変えてみる

来月のCPAP外来は第2木曜日の6月13日(栗林医師)、第4木曜日の6月27日(栗林医師)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAPは重症睡眠時無呼吸症候群:SASに対する治療器です】

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

