



# しーぱっぶ CPAP外来通信 第211号

2022.12  
呼吸器内科

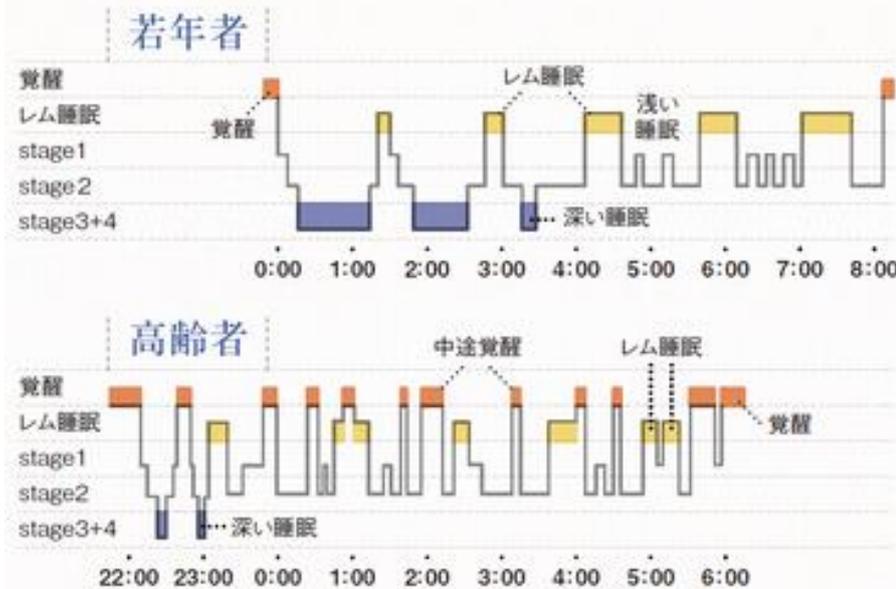
12月

皆様こんにちは♪  
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難ございます。  
さて今回は、『睡眠構築』という言葉に注目してお話致します。



## 睡眠構築とは？

下に示すカクカクしたグラフのような図を一度は目にしたことはありませんか？ 『睡眠構築』とは、一夜の睡眠において、総合的な睡眠の特徴を判定することをいいます。睡眠は決して「脳全体が一様に休んでいる状態」ではありません。眠っている間にも脳活動はさまざまに変化します。ヒトの睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠(REM sleep)という質的に異なるふたつの睡眠状態で構成されています。レム睡眠は、眠っているときに眼球が素早く動く（英語で Rapid Eye Movement）ことから名づけられました。ノンレム睡眠では脳波活動が低下し、睡眠の深さにしたがってさらに4段階に分けられます。

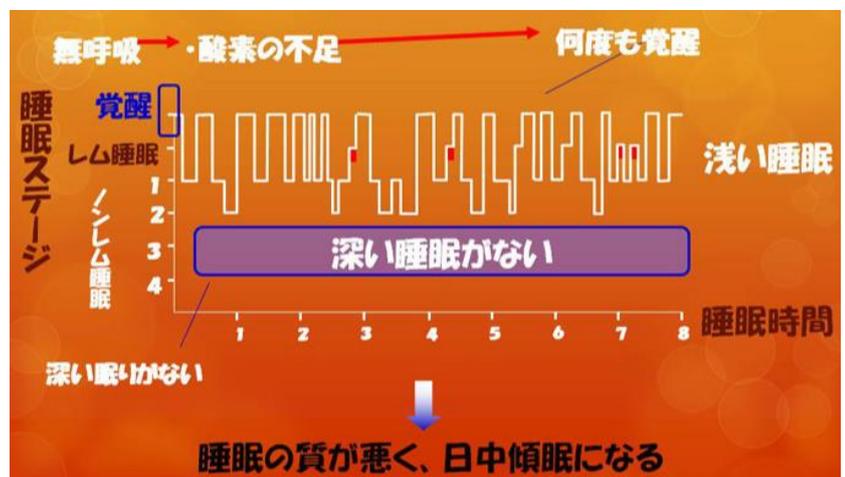


人はみな年齢を重ねるとともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化が生じます。第一の変化は、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになること。第二の変化は、睡眠が浅くなることです。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。

- stage1…うとうと
- stage2…すやすや
- stage3…ぐっすり
- stage4…熟睡

閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に上気道が閉塞して呼吸が止まる病気です。さらに、無呼吸が起こるたびに酸素を取り込もうと脳が覚醒する中途覚醒を繰り返すため、慢性的な睡眠不足に陥ります。その結果、日中のひどい眠気や判断力の低下などをもたらします。重症と診断された場合、就寝中に鼻マスクを装着するCPAP治療が導入されます。CPAPを装着し上気道の閉塞を防ぐことにより、それに伴う血中酸素の低下や脳の中途覚醒がなくなります。正常な睡眠構築をとり戻ることが出来るのです。しかし、60代70代の方が20代の睡眠構築に戻るといえることはありませんのでお間違いなく！

## 閉塞型無呼吸症候群の方の睡眠構築



新年のCPAP 外来は第2木曜日の1月12日(Dr栗林)、第4木曜日の1月26日(Dr栗林)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。

☆ 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

