

最近、いくら寝てもだるい、頭痛がするなどの症状がありませんか？もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

この病気の特徴は、睡眠中に気道が塞がり、何度も呼吸が止まることです。眠りの質が悪くなり、突然眠気が生じたり、血中の酸素が欠乏することによって、高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞などの合併症をきたす危険が高まります。要因として、肥満・喫煙・飲酒などが挙げられます。

## いびきや熟睡感の不安は検査を 睡眠時無呼吸症候群



厚生労働省研究班の調査では、「AHI」が20回以上ある場合、5年生生存率は84%、8年生生存率は60%と報告されています。さらに、睡眠中に突然死を起こすリスクが高まります。アメリカの調査では、睡眠時無呼吸症候群にかかっている人は、夜中の0時から朝6時



指と鼻にセンサーをつけて、寝ている間に睡眠時無呼吸症候群の検査を行う

までの時間に突然死を起こす割合が高いという結果があります。また、交通事故を起こす頻度は、一般ドライバーの約2・5倍といわれ、重症になればなるほど事故率が高くなる

なことが報告されています。治療としては、まずはダイエットや飲酒の制限、禁煙など生活習慣の改善を促します。重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）を行うことが多くなります。CPAPは人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気を送り続けて、上気道の閉塞を解除します。

（健康科学センター 三宅弘明）

## 健康づくりのための睡眠ガイド2023 自分に合った良い睡眠を

質の良い睡眠をとると、身体面では疲労解消、免疫機能の活性化、生活習慣病予防など、メンタルヘルス面では脳の疲れを取る、記憶力や集中力のアップなど、多くの効果があります。しかし、睡眠の必要量は個人差が大きく、年齢、活動量、体調などで変わります。

2024年2月に、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が公表されました。睡眠に関する科学的知見を踏まえ、これまでなかった年代別の睡眠・休養の推奨事項がまとめられています。その中で、成人の睡眠時間は6時間以上が目安とされており、高齢者は必要な睡眠時間に対して床上時間が過剰になりやすく、健康状態に影響することが示されています。そのため、床

上時間が8時間以上にならないことを目安に、睡眠時間を確保しましょう。また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は活動的に過ごすことが大事です。

良い睡眠につながる要素は、「光・温度・音」。起床時は日光を浴び、就寝時は照明やスマートフォンなどの強い光を浴びないようにしましょう。寝室はエアコンなどを利用して適温にし、静かな環境にすることが望ましいです。また、カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒー約4杯分）を超えないように。就寝前の喫煙や寝酒も、睡眠の質を低下させます。ただし、睡眠中の激しいいびきや呼吸停止などがある場合は、病気が潜んでいる可能性があります。生活を見直しても睡眠状況が改善されない時は、専門医を受診しましょう。

毎日元気な生活を送るために、生活習慣や睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めたい

きましよう。

（健康支援課 松本 玲子）

### 自分に合った睡眠時間は？



ナポレオン 3時間



アインシュタイン 10時間



## まぼろしの黒焼 炭や焦げは薬だった



ます。身近なものでは、木炭や竹炭も黒焼き製法で作られています。また民間療法では焦げも黒焼の一種で、昔の人はご飯の焦げは胸やけに効くと言って食べていました。

16世紀末の薬物書「本草綱目」には、非常に多く黒焼の記載があります。江戸時代の漢方医は黒焼を頻用していましたが、今では忘れられています。3種の黒焼を配合した伯州散は、化

膿症や床ずれなどに対して、外科倒しと呼ばれるほどよく効いたようです。近年、伯州散の成分に、古くから伝えられてきた通りの薬理作用が見つかっていることには驚かされます。

ドイツでは今でも、黒焼（炭）は下痢の特効薬として販売されています。科学的に解明されていない過去のものにも、未知の宝がまだまだ眠っているように思います。

（健康科学センター 診療所長 武生 英一郎）

## 予防医学事業中央会奨励賞



当協会・健康科学センター施設健康課の杉岡敦子課長が「予防医学事業の実務に10年以上従事し、他の範

（健康科学センター）