

循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第9号

＊最近、しっかり休めていますか？＊

最近の暑さの影響で寝苦しい夜もありますが、睡眠は心臓を休ませる大切な時間です。睡眠の質が悪いと夜間も血圧や心拍数が高い状態が続き、心臓に大きなストレスを与えてしまいます。今回は心血管疾患の予防に欠かせない『良質な眠り』のための日常生活のポイントを御紹介します。

快眠に向けたおすすめ12箇条

- 睡眠時間にこだわらない
- 寝る前は刺激物を避け、リラックスを
- 眠くなってから床に就く
- 毎日同じ時刻に起床
- 朝は光を浴びて、夜は照明は暗く
- 規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣
- 昼寝は15時前20～30分
- 眠りが浅い時は遅寝・早起き
- 睡眠中の無呼吸や激しいいびき、足のぴくつき、ムズムズ感は専門医受診を
- 眠っても日中の眠気が強い時は専門医受診を
- 寝酒は不眠の原因に
- 睡眠薬は医師の指示で正しく服用すれば安全、但しアルコールの併用禁



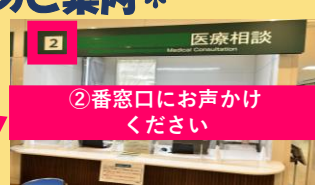
出典 厚生労働省 精神・精神疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドラインとその実証的研究班」

＊循環器病と睡眠の深～い関係＊

詳しいアドバイスが聞きたい方は



＊循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口のご案内＊



循環器病（脳卒中等も含む）に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員（看護師）が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。
対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金（祝日除く）9-12時・13-16時
電話番号：075-251-5824



出典 COCORO Vol13 日本循環器協会

↓ 詳しくみてみたい方という方は ↓

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院
患者サポートセンター 循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口 075-251-5824

睡眠呼吸障害はどんな病気？

こんな症状ありませんか？

- ☐ いびきがおおきいと言われる
- ☐ 日中に強い眠気や居眠りをしてしまう
- ☐ □や喉が渇く
- ☐ 熟睡感がない
- ☐ 疲労感や集中力の低下
- ☐ 起床時の頭痛
- ☐ 睡眠中に途中で起きてしまう
- ☐ 苦しくて目が覚める
- ☐ 夜間頻尿
- ☐ 朝の血圧が高い、降圧剤を飲んでも下がらない
- ☐ 抑うつ状態（やる気がでない、イライラなど）
- ☐ 性的欲求の低下

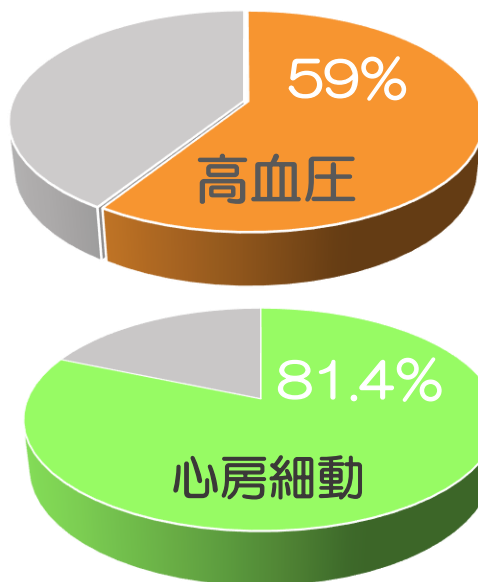
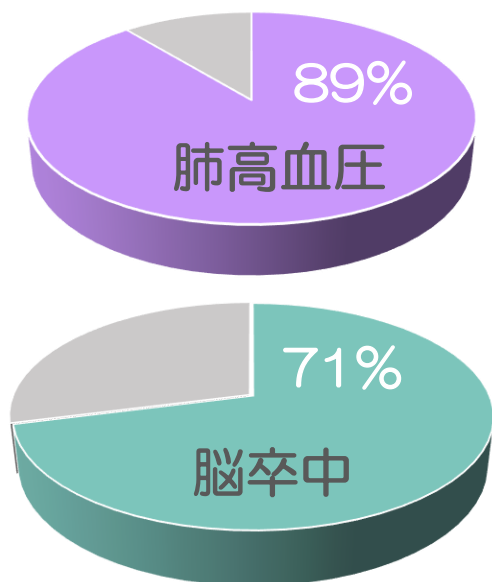


なりやすい人の特徴

- 肥満気味、首回りが太い
- 鼻つまりがある
- 顎が小さい
- 40代以降の男性（女性も閉経後に増加）

このような症状に複数あてはまるなら、睡眠呼吸障害の可能性があるとされています。気づかないうちに進行することがありますので、早めに医療機関へ相談しましょう。質のよい睡眠は、循環器病予防の第一歩です。特に循環器病があると睡眠呼吸障害の有病率が高いと言われており、最新の循環器領域のガイドラインに各心血管疾患別の睡眠呼吸障害合併頻度が示されています。循環器病があると、概ね6割以上の方が無呼吸を合併しているようです。

心血管疾患における睡眠呼吸障害が合併している割合



出典 COCORO Vol13 日本循環器協会