

浦添便り 夏号.2019

浦添便り、久しぶりの発行です。
福岡浦添クリニックは
今年で20周年になります。
この節目の年に
山口院長の著書が発売になります！！
書店で見かけた方は
是非、手に取ってください（＾＾） /

目次

山口院長書籍発売！



時差ボケと睡眠・時差障害



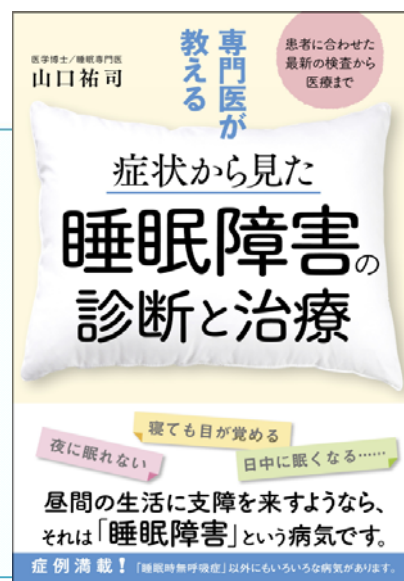
CPAP通信・旅行とCPAP



「専門医が教える症状から見た睡眠障害の診断と治療」

山口院長 ☆書籍発売☆

当院の山口院長が執筆した
「専門医が教える症状から見た睡眠障害の診断と治療」
9月初旬の発売が決定しました。
Amazonで予約受付中です。
臨床経験に基づく睡眠障害について記載されています。
ご興味のある方は是非、お求めください。



★続きます→

時差ボケと睡眠



時差ぼけは、身体の体内時計が外の生活時間とうまく合わずに起こる睡眠・覚醒リズム障害のひとつです。眠りたい時間に眠れなかったり、起きていたい時間に眠気が生じ、楽しみにしていた海外旅行で体調を崩してしまう原因となります。また、年齢が高くなるほど、時差ボケの症状は悪化するとされています。

時差障害

時差ボケは時差障害といい、最低2時間以上の時差のある地域への飛行機旅行と関連して不眠や眠気を自覚します。また、旅行後1～2日以内に昼間の機能低下、倦怠感や胃腸症状が出現します。

海外旅行先の生活時間のずれは、体内時計に影響を与えます。時差ボケでは到着直後よりも数日後に、時差症状が強くなる場合があります。これはそのタイミングで、体内時計に支配される体内リズム間にずれが強く生じている為です。ヒトの体内リズムの周期は約24.7時間です。ヒトの体内時計は、体温、メラトニンなど強いリズムを刻むものと、睡眠・覚醒リズムなど比較的弱いリズムを刻むものがあります。この2系統のリズムを早く新しいスケジュールに合わせる事が治療の1つになります。

強いリズム

- 体温
- メラトニン

弱いリズム

- 睡眠・覚醒リズム

早く
新しいリズムに
合わせる



時差ボケはフライトの方向で変化する

同じ8時間程度の時差でも西向きのフライトではリズムが後退し修正されるのに5-6日かかります。東向きのフライトではリズムが前進し修正されるのに10日前後かかります。南北の移動では時差ボケ症状は生じません。

時差障害の治療

①睡眠・覚醒スケジュールの調節

睡眠、活動、食事のタイミングをできるだけ早く現地時間に合わせる工夫が重要です。フライト方向に従い睡眠・覚醒スケジュールを変えましょう。

②睡眠薬 短時間作用型の睡眠薬を服用することで睡眠不足を解消します。

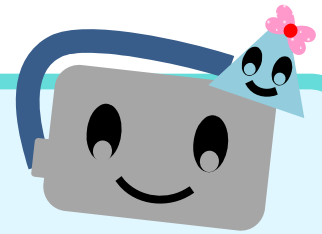
③メラトニン メラトニンの投与はリズムを整える効果があります。

④高照度光

自然光などの高照度の光が体内時計に最も影響を与えます。午前中の光はリズムを前進させ、午後の光はリズムを後退させますので適切なタイミングで光を浴びると良いでしょう。



CPAP通信



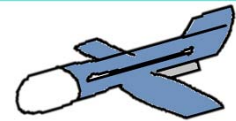
旅先にCPAPは持って行くの？ 飛行機で使えるの？
今回は、お出かけ特集ということで実際に旅行に行くことが決まった場合
どんな準備が必要になるのか、詳しく解説していききたいと思います（^^） /

旅行や出張がある

基本的には持参してください。
出先でも継続することが大切です。
持っていくことが困難な場合、
2-3日程度であれば使用を中断し
帰宅後使用を再開してください。

飛行機で
使えるの？

**飛行機に乗る際は、
手荷物として機内に必ず持ち込んでください。**



機内での使用は航空会社へお問い合わせください。

機材やご搭乗クラスにより
シート電源の装備がない場合がありますのでご注意ください。
コンセントの形状は国によって違います。
旅行先の国に合ったアダプターが必要です。

知っ得♥

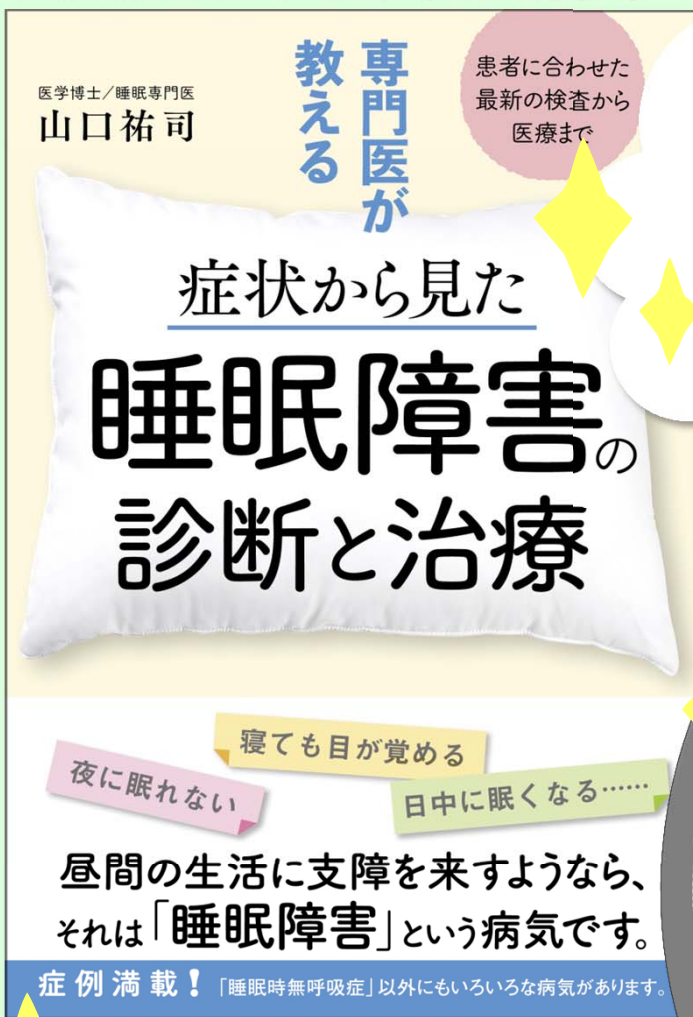
CPAPやマスクは付属のカバンから取り出し
持ち運びしやすい袋に入れ替えていただくと
手荷物がコンパクトになります。



福岡浦添クリニックTEL 092-737-2111

山口院長著書 「専門医が教える症状から見た 睡眠障害の診断と治療」 9月初旬発売

Amazonで予約受付中



書店や
Amazonで
お求めください♥

