

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第106回（2018年11月26日）

快適な睡眠と健康

株式会社 村上工務店
リノベーション部取締役部長 竹川義和

めっきり秋らしくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私は仕事柄朝が早いのですが、空気が澄んで少し肌寒いこの頃は、気持ちも引き締まり特に好きな季節でもあります。

さて私は現在、睡眠時無呼吸症候群と診断され、ご存じの方もいると思いますが、CPAP（シーパップ）療法と呼ばれる治療を15年間受けています。

受診のきっかけは、私のいびきのために家族が眠れないこと、いびきの合間に呼吸が止まっているとの話からでした。

当時私はかなり太り気味で、いびきはそのせいだと思っており、当の本人は眠りの中でどれほど大きないびきかも分かっていませんし、息が止まっていることも全く知りませんでした。

睡眠時無呼吸症候群は1970年代あたりから世界的に認識されるようになり、日本でも2003年の山陽新幹線の運転手の居眠りでにわかに注目され、広く一般の方にも知られるようになったと思います。私が治療を受けるようになったのもこの頃です。

ただ、当時この病気の診療科のある病院がまだ少なく、探すのに苦労したことを覚えています。

病院の先生からは、無呼吸により血液中の酸素濃度が下がり、心拍数や血圧が上昇し、日中に運動をしている時と同じような負担が心臓にかかり、心血管系疾患（循環器病）による死亡リスクが非常に高くなることを、家族と共に悲愴な面持ちで聴きました。

その日から病気との戦いが始まりました。

まずは太りやすい体質を変えるため、一日最低30分以上歩こうと決めました。毎朝出勤のために電車を利用していましたが、降りる駅を変えて会社まで歩く時間を確保しました。また、日々の食事も栄養バランスを考えて取るようにしました。いびきに影響するお酒も量を少し控えるように努めました。

病院では主治医からCPAP（シーパップ）療法を勧められました。この治療法は寝ている間の無呼吸を防ぐために鼻から空気を送り気道を開存させて無呼吸を防ぐ治療法です。私の場合は健康保険適用で、装置は医療機関よりレンタルして使用しています。

そして家族には毎晩、晩酌の量とシーパップの装着を声掛けしてもらうようにしました。

お陰さまで、徐々に心地よい睡眠がとれるようになり、目覚めもよく、爽快な朝を迎えられるようになってきました。いかに『快適な睡眠』が生活に大きな影響を与えるか、健康であることの素晴らしさを実感している今日この頃です。

今年で60歳となり、体力的にも不安なことが多々起きると思いますが、良好な生活習慣を心掛け、健康維持に努めてまいりたいと思っています。