

快眠CPAPers 通信

シーパパーズ

★寝酒すると良く眠れるけど??

お酒を摂取すると寝つきはよくなります。しかし、2～3時間でアルコールが代謝されるため、自然と目が覚めてしまいます。利尿作用もあるのでトイレに行くため目覚める回数も増えたり、いびきもかきやすくなります。夜間の後半の睡眠が浅くなり中途覚醒が増えるため睡眠の質が悪くなります。

睡眠薬代わりにアルコールを飲用すると慣れが生じやすく、急速に量が増えることが多くなり、アルコール過剰摂取による精神的・身体的問題が起こりやすくなります。

お酒を飲むことでリラックス効果が期待でき、睡眠にもいい影響があります。寝る直前に飲むのではなく、最低でも寝る三時間前に飲むのはオッケーです。もちろん、週に2～3回の休肝日をいれてくださいね！

★昼食後眠い～!!!

お昼ごはんの後、眠気におそわれるという事は皆さん体験されていると思います。これは人の睡眠のリズムとして午後2～3時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。おそらく、体内時計の機能が関係していると考えられています。つまり、食事を取ったからで無く、元来のリズムの為にこの時間帯に眠気が強くなるのです。この時間帯に20～30分の短い昼寝を取ることで午後の仕事の集中力が上がるという実験結果があります。昼寝ができない場合はイスに座って10分間目を閉じるだけでも効果があります。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすため、午後3時前にとどめておくことが重要です。

★何時間寝たらいいの?

よく理想の睡眠時間は「1日8時間」といわれますが、これは医学的根拠はありません。必要な睡眠時間は人によって異なります。3時間で十分という人もいれば10時間以上は必要という人もいます。睡眠は時間よりも質の方が大切です。眠気が無く、気力の充実した状態で仕事をこなせる睡眠時間が理想の睡眠時間といえるでしょう。また、年を取ると睡眠時間は短くなり、眠りも浅くなってきます。



早いもので2007年も残すところあと1ヵ月となりました。この時期、街に出かけるとイルミネーションがキレイでちよつとウキウキ気分になりますね！そして、今年もうインフルエンザが流行り始めています。インフルエンザの予防接種をご希望の方は、今月より良い睡眠を取り上げていただきました。ヒントになれば幸いです。

グルメパパさんのダイエット計画!

第6回：「間食するならこのお菓子」の巻

文：CPAPERのママ

ダイエットといえば、我慢…我慢…のストレス、つらいですね。これまでも「いつ」「何を」食べるかが大切なことをお伝えしてきましたが、間食もタイミングさえ間違えなければOKです。

Q1.「いつ?」
お腹がいっぱいになった食後はいけません。お腹がいっぱいの時食べたものは体脂肪になってしまいます。べつ腹は体脂肪の貯金箱～♪
また、睡眠中は眠る少し前に食べたものを溜め込もうとするので寝る前に食べるのも危険です。食事の前に食べると血糖値が上がり満腹中枢が働くので食事の食べすぎを防げます。

Q2.「何を?」
脂肪分が多いお菓子は避けましょう。炭水化物やたんぱく質の多いお菓子は体脂肪になる前に燃料となって使われやすいので大丈夫です。

- ◎食べてもOKのおやつ
 - 和菓子なら…あんこの串団子、みたらし団子、ういろう、わらびもち、水ようかん、あんみつ、みつ豆、ちまき、うぐいす餅、くずまんじゅうなど
 - 洋菓子なら…カスタードプリン、ゼリー、マシュマロ、小さめのシュークリームなど

★口寂しい時にドロップや黒糖飴などをなめると落ち着きます。ミルクが入っていないあめ1個か2個ならダイエットには影響なしです。
おいしいコーヒーを淹れてお砂糖を少し入れて飲んでも結構満足～♪

- × 食べてはいけないおやつ
 - 和菓子なら…かりんとう、揚げせんべい、カステラ、中華まん、洋菓子なら…チョコレート、ポテトチップスやスナック菓子、ドーナツ、パイ菓子、クッキー、ショートケーキや生クリームを使ったお菓子

管理栄養士によるエネルギーカットメニュー

「炒りきのこのチーズ焼き」(1人分 38kcal)

材料(2人前)	塩、こしょう	少量
しいたけ	パセリ(みじん切り)	少々
エリンギ	粉チーズ	小さじ1杯
しめじ	オリーブ油	小さじ1杯

- きのこ類の石づきを取り、しいたけ、エリンギは薄切りに、しめじは1本ずつ分ける。
- フッ素樹脂加工のフライパンを温めてオリーブ油を入れ、ペーパータオルで余分な油を取りながらフライパン全体にのぼす。
- フライパンに1を入れ塩ふって混ぜ、フライパンをゆすりながらしばらく待つ。
- 下のほうに軽く焦げ目がついたら上下を返し、粉チーズを加えてこしょうをふり、パセリを散らす。

ポイント
フッ素樹脂加工のフライパンを使い、油をペーパーでのぼすと、使う油の量は小さじ1/2まで少なくなる。

★きのこは、低エネルギーの上に、かみごたえがあって満足感が得られる、ダイエットの強い味方！粉チーズを最後の加えることで、香りが残り、少量の油でもおいしくいただけます。

乾燥対策

これからの季節は空気が乾燥するためCPAP使用のとき、鼻や口の中もカラカラになりやすくなります。口やのどが乾燥すると、雑菌が繁殖し風邪を引きやすくなります。お部屋を加湿したり、CPAP専用の加湿器をつけることで改善を期待できます。CPAP専用の加湿器をご希望の方はスタッフへご相談ください。(機種によっては加湿器をご用意できないものもあります)

検査室からのお願い

- ★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします!!
★CPAPは健康保険の適用となりますので1ヵ月に一度の受診が必要です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。ご注意ください。
- ★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ★領収書の再発行はいたしません。
- ★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。
- ★検査室直通電話 093-921-0493

