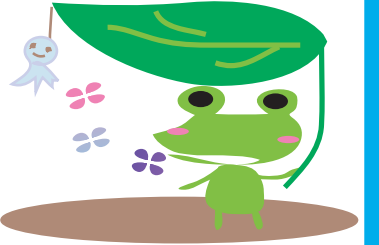


快眠CPAPers通信

発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



毎日うつとしいお天気が続きます。ですが、しとしとと降る雨にアジサイの花がとてもきれいです。湿気の多い季節ですので、マスクにカビが生えないよう、こまめにお手入れしてあげてくださいね。さて今回は、睡眠不足を中心に取り上げてみました。寝るという行為は健康な生活のために、とても大切なことなのです。

睡眠不足症候群



「CPAPを毎日きちんと使っているのに眠いなあ・・・」なんてことはありませんか？実は睡眠不足症候群かもしれません。

「いや、オレ8時間は寝てるし・・・」

いえいえ、適切な睡眠時間というのは個人で差があるのですよ。

3〜4時間で十分な人もいれば、9時間以上眠らなければならぬ人もいます。

よく理想の睡眠時間は8時間と言われますが、医学的根拠はありません。睡眠時間が9時間必要な人が、7時間しか睡眠時間がとれていない場合、睡眠不足症候群を発症してしまうのです。

通常の睡眠不足と異なる点は、休日などに良く寝るだけでは足りず、およそ2週間は適正な睡眠時間を確保しないと、昼間の眠気が取れないというところです。

自分に必要な睡眠時間は自分でみつけるしかありません。

週末まで元気に過ごせる睡眠時間があなたに必要な睡眠時間です。

毎日、5時間睡眠で週末に近くなると昼間眠くてツライなら、次の週は6時間寝てみましょう。それでも眠気があるようなら7時間寝てみましょう。

この慢性的な睡眠不足を放っておくと、集中力や意欲の低下、疲労感などで仕事の効率の低下や、事故などを引き起こしかねません。働き者の多い日本人。しかし、適正な睡眠時間を確保することも大切です。

また、寝る直前まで、テレビをみたり、パソコンを開けて仕事やネットをしたり、パチンコやコンビニなどで強い光を浴びていると、寝つきを良くするホルモン（メラトニン）がでにくくなり、睡眠のリズムを狂わせてきます。そして、寝る前の激しい運動や飲酒やタバコも、寝つきや眠りの質を悪くさせるので避けるようにしましょう。

睡眠不足はダイエットの天敵！

睡眠不足は太る原因になります。
睡眠中に出るホルモンが関係します。
睡眠不足になると・・・



①コルチゾールが増加する

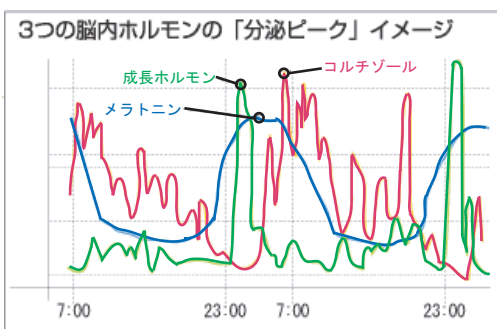
体に蓄積した脂肪を燃やして、眠っている間のエネルギーをつくり出します。ところが、夜更かしをして夜遅くまで栄養をとっていると、エネルギーをつくる必要がなくなるので、蓄積した脂肪はそのまま蓄積した状態になります。

②レプチンが減少する

食欲抑制ホルモンです。栄養を摂り過ぎるとレプチンが分泌され食欲抑制のサインが送られますが、睡眠が不足しているとレプチンが減少し、食欲を抑えられなくなります。

③成長ホルモンが減る

古い細胞を新しくして代謝を上げる働きがあります。分泌が減ると、細胞の生まれ変わりが低下し代謝が下がり、太りやすくなる原因になります。



kurasse <<http://kurasse.jp/>> より

鼻づまりを治して快適CPAP生活を！

★鼻づまりがあると・・・

- 口が開きやすくなり、口やのどが乾燥しやすくなる。
- オートCPAPを使用の場合、必要以上の圧がかかる。

<鼻づまりの原因>



●アレルギー性鼻炎

- ・抗アレルギー薬やステロイド点鼻薬などを組み合わせることで治療可能。
- ・自分のアレルギーの原因が何なのかをあらかじめ調べておくことも大切。
- ・難治性アレルギーにはレーザー治療や後鼻神経切断術と呼ばれる鼻内でのアレルギー反応を減少させる治療法もある。

●鼻中隔湾曲症・ポリープ

- ・物理的に鼻が狭い場合には手術治療が必要
- ・最近は内視鏡を使った負担の少ない手術が中心

★まずは自分の鼻づまりの原因について正しく診断を受け、積極的に治療を受けられることをお勧めいたします。
当院でも毎月1回、第2土曜日に産業医科大学耳鼻科の北村 Dr. の診察を行っております。（7月は第3土曜日（7/19）です）

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ヶ月に一度の受診が必要です。来院がな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。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★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



CPAPを毎日しっかり使って質の良い睡眠をとり、さらに睡眠時間もきちんととって痩せやすい体にしていきましょう！