

## 夜型の生活が発症の引き金・・・

いったん睡眠が正常化しても、不規則な生活をすると再び睡眠が遅れてしまうことが多いので、生活のリズムを崩さない努力を続ける必要があります。

また、三食を決まった時間に摂ることも重要です。特に朝は体調が良くない事が多いでしょうが、必ず摂ることが大切です。

午前中はなるべく外出して体温や血圧を上げるようにしましょう。

治療には、主に高照度光療法が用いられます。朝起きると同時に一定時間、日光や人工的高照度光を浴びることで、体内リズムを早め、その晩の入眠時刻を早くし、睡眠時間帯を徐々に正常化する方法です。他にも、ビタミンB12製剤の服用や、朝の散歩も効果的です。

夕方から夜にかけては一日の中で体調・気分ともに一番良くなる傾向があります。

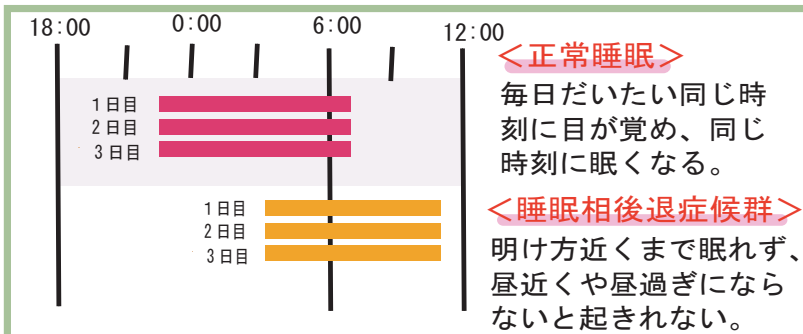
この病気は元々、夜型の人が不規則な生活をする事によって発症するケースが多いようです。不眠症とは違い、睡眠時間帯がずれているだけなので、睡眠中は全く正常なパターンで眠っており、睡眠時間も短くはありません。学生の場合、夏休みなどの長期休暇や受験勉強などによる昼夜逆転生活が発症要因となり、不登校になったり、就職しても朝起きられず、遅刻や欠勤を繰り返し、引きこもりになるなど社会生活上の問題にもなります。また、うつ症状が出やすくなったり、朝、目覚めた後も、全身がだるい、吐き気、めまい、食欲不振、動悸がするなどの症状が出やすくなり、一日中調子が良くありません。一方、夕方から夜にかけては一日の中で体調・気分ともに一番良くなる傾向があります。

私たちは、いつもだいたい同じ時間に眠くなり、同じ時間に起きています。これは、睡眠や覚醒を始め、体温の変化、ホルモンの分泌などが、体内時計によってほぼ24時間の周期で繰り返されているためです。しかし、明け方まで眠れず、昼近くにならないと起きられないといった症状が起こることがあります。これを、『睡眠相後退症候群』といいます。夜更かしなどをすることによって通常の時刻に眠りにつくことができず、睡眠リズムに障害を起こして眠れなくなる病気です。10〜20代に多く、体内時計のリズムの乱れで起こる睡眠障害の中で最も頻度が高いと言われています。

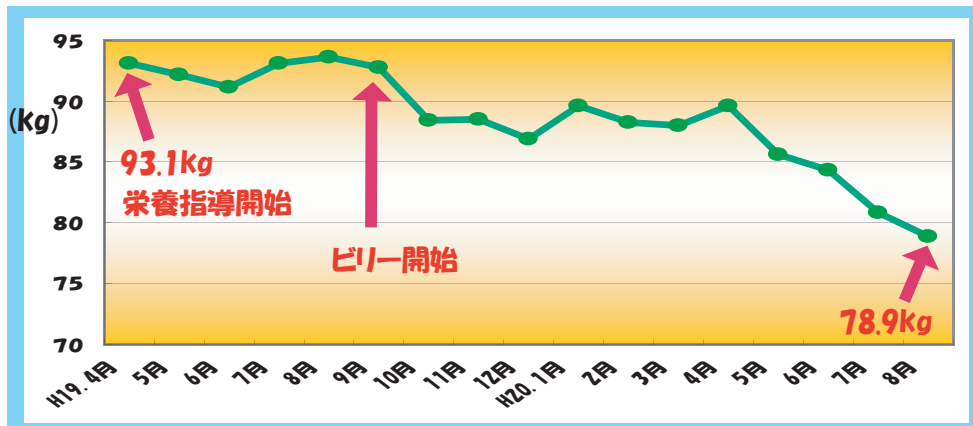
## 睡眠相後退症候群

まだまだ暑い日が続いています。皆さん、夏バテなどされていませんか？食欲がないからと言って、冷たい食べ物や飲み物やそうめんばかりだと栄養とエネルギー不足になって疲れがたまるとは思いませんか？

さて、今回は夜型の生活が引き金となる睡眠障害のお話と、ダイエットを頑張っているCPAPersさんを紹介しましょう！



## ダイエットがんばってます！



Aさん 35歳、男性、身長：165cm

Aさんは当院でCPAPの治療を受けている患者さんです。3年前は103.3kgあった体重が、今年の8月来院時には78.9kgと約25kg近い減量に成功されています。今回は、着実に減量に成功されているAさんの減量方法を紹介しましょう。

### Aさんのダイエット方法

- 一食 600kcal ⇒ 1日合計 1800kcal
- ピリースフットキャンプ（エクササイズDVD）を夕食後にする
- 徒歩通勤（片道25分）
- 間食をしない
- グラフ化体重日記
- 食事日記
- 栄養指導（毎月）

- ★仕事中の食事はコンビニで買うことが多いが、カロリー表示を参考に600kcalになるよう選んでいる。
- ★自宅では自炊をする。山菜そば、野菜炒め、野菜多目の豚汁、ゆで野菜など。
- ★ご飯は一回の食事で0.5合（茶碗に軽く一杯）しか食べないようにしている
- ★飲み物は水か0kcalの炭酸飲料
- ★飲み会にも行きます！
- その日は歩いて帰ったり、やっぱり体重が増えてしまうので、一週間くらいかけてピリーをしながら落としていく。
- ★冬場は汗をかきにくいせいか体重の変化がなかったが、現状維持できるように努めていた。

Aさんの過去の食事内容の記録を見ると、当初は1日に2500kcal前後の食事内容でした。

| 朝          | 昼                                     | 間食                                                          | 夕                                                                                      |
|------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| なし         | ・チキン南蛮弁当 (1000kcal)<br>・肉団子 (350kcal) | ・コパン (250kcal)<br>・クラッツ (245kcal)<br>・ジンジャール500cc (190kcal) | ・ごはん 0.5 合 (250kcal)<br>・味噌汁（わかめ） (30kcal)<br>・シューマイ6個 (300kcal)<br>・ほうれん草白和え (80kcal) |
| 計 2695kcal |                                       |                                                             |                                                                                        |

しかし、現在では栄養指導でのアドバイスを元に自炊をし、1800kcalにおさえるようにされています。元々、間食もされていましたが、現在はほとんどとられていません。そして、体重が停滞しているときもあせらずに運動を続けられたことが減量の秘訣のようです。

お話を聞いているときに、「今までで、一番自分に合ったダイエット方法なんです」と、とても楽しそうに話されていたのが印象的でした。

皆さんも自分に合ったダイエット方法を続けていってください。

そして、食事についてはぜひ一度栄養指導を受けてみてください！よいアドバイスをもらえますよ！



管理栄養士 宗さん

Aさんは仕事の関係で生活が不規則なのですが、食事のカロリーとバランスを考え、間食も控えるようにされました。Aさんの「努力の成果」を見せて頂き、大変うれしく思っています。

## \*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まで受付をしています。
- ★検査室直通電話 093-921-0493

