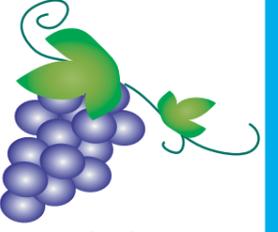




発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

# 快眠CPAPers通信



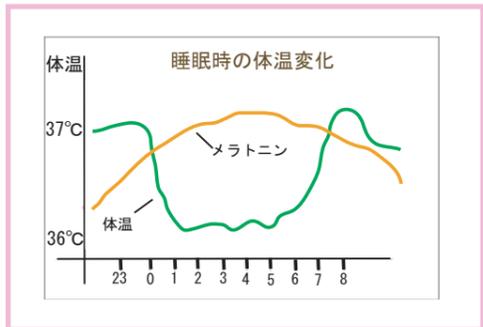
朝夕と涼しくなり、過ごしやす季節になってきました。夏が終わりに近づくとなんだかちよつと寂しい感じもしますが、これから色々おいしい季節に突入なのでウキウキです。さて、今月号は運動と快眠の関係について取り上げてみました。良い眠りのヒントになればと思いますのでぜひ参考にしてください。

## 運動と快眠

適度な運動は、健康維持や肥満予防、そして実は快眠にも効果があります。運動をするタイミングや内容が睡眠に影響してきます。「運動をしている人の方が、睡眠に対する満足度が高い」とい調査結果もありますので、寝つきが悪い、眠りが浅いという人は運動を習慣にしてみましよう。

### 「運動の時間帯」

良い睡眠のために効果的なのは、夕方から夜の時間帯の運動だそう。この時間帯が良いという理由は睡眠と体温の関係から。眠気は、体温の下がりはじめに強く感じるそうです。運動後、2〜3時間すると、上昇した体温は急激にさがります。また私たちは、午後十一時頃からメラトニンという睡眠のサイクルをコントロールするホルモンの分泌量が増えるのに従って、体温が下がってきます。この運動の効果と生体リズムの効果を重ねることにより相乗効果が生まれ、体温が下がるタイミングに合わせて布団に入れば、すんなりと眠りにとくことができます。ですので、就寝直前の運動は避け、寝る2時間前には運動を終えておくことが理想的です。また、運動による適度な疲労感眠りを深くしてくれます。



### 「運動の内容」

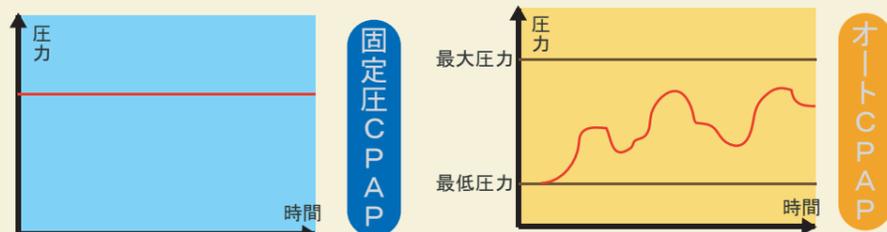
軽く汗ばむ程度の有酸素運動（早足の散歩や、軽いランニング）が良いでしょう。これを20〜60分続けるのが理想です。心臓がバクバクするような激しい運動は逆効果です。交感神経を刺激してしまい、興奮状態となるため睡眠を妨げてしまうので、息が上がらない程度の運動で十分です。運動ができない場合はぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。（シャワーでは不十分）

楽しさや爽快感を感じられる内容の運動を選択しましょう。一回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。

## タイトレーション検査を受けましょう！

CPAPersの皆さん、CPAPを開始したあと【タイトレーション検査】は受けられましたか？この検査は、頭に電極をつけた状態（一回目の入院検査と同じです）でCPAPのマスクをつけ、一晚入院して検査をうけてもらい、みなさんがCPAPを使用していく上で最適な圧を決定するという目的があります。

現在当院でCPAPを使用されている患者さんの多くは、「オートCPAPモード」で設定されています。



常に同じ強さの圧力ができます。圧力は個人によって異なり、検査によって確定します。

患者さんの気道の閉塞具合によって圧力が変化します。最低圧と最高圧は個人によって異なります。

これは気道の閉塞具合を感知し機械が必要な圧力をかけていくものです。しかし、中には無呼吸やイビキがとりきれない場合や、CPAPでは取り除けない種類の無呼吸が起こったりすることもあります。また、脚が周期的にピクピクと動いておりこれが原因で深い睡眠が取れていないということも確認することができます。

一度この検査を受けていただくと、皆さん一人一人に最適な処方圧力を確認できますし、今後のアドバイスにも役立ちます。また長年CPAPを使用されている方で最近体重が増えてきた、眠気が増してきた、逆に痩せたのでCPAPを卒業できるか確認したい、今の無呼吸の状態を確認したい方など検査を受け付けておりますので、お気軽にスタッフにご相談ください。



睡眠外来担当栄養士 宗さんより  
太りやあい生活を送っていませんか？

- 食事の時間が不規則
- 衝動的にまとめ食いをすることがある
- インスタント食品、弁当、ファーストフードをよく食べる
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる

● 当てはまる項目がある方は、ぜひ一度栄養指導を受けられてください！

当院ではマイクロダイエットを用いた栄養指導も行っています。1日1〜2食を通常の食事と置きかえることで、栄養バランスを崩すことなく、摂取バランスを抑えることができます。栄養指導時に飲み方などの説明を行います。



	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

問い合わせ  
093-921-0486  
(栄養科直通)

予約制  
費用：390円

## \*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

