



快眠 CPAPers シーパパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院検査室

ジメジメとした天気の良い日が続いています。しかし、W杯の日本代表の決勝トーナメント進出にはウキウキさせられましたね！夜更かして、しっかりとテレビの前で応援したよー！という方も多いのでは？

ということで、今月号は睡眠時間について取り上げてみました。たまにの夜更かしはいいかもですが、毎日、睡眠時間がしっかりとれていないと、集中力の低下などで重大な事故やミスを引き起こす原因となりえます。働き者の多い日本人。しかし、睡眠もとっても重要です。

睡眠時間は足りていますか？

毎日ちゃんとCPAPを着けているのに、昼間眠いんだよね・・・、という声を聞くことがあります。睡眠時間はしっかりとれているでしょうか？

もしかすると、ここに眠気の原因があるのかもしれない。

人によって、必要な睡眠時間は様々ですし、年齢や季節なんかによっても睡眠時間は変化してきます。

自分に必要な睡眠時間は？

睡眠時間は8時間が理想的とよく言われますが、人によっては、6時間より少なくても十分な人もいますし、逆に9時間以上寝ないと日常生活が困難になる人もいます。

日中の眠気が非常に強い、また、平日と比べ、週末に3時間以上長く眠らないとダメなようなら、睡眠不足です。

自分に必要な睡眠時間は自分で見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時間睡眠で週末になるとツライなら、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。

年齢によっても変化

一般に、歳をとる程、必要な睡眠時間は減っていきます。70歳を越すと、6時間程度で十分といわれています。

仮眠を取り入れる

夜間に眠る時間を延ばすことが難しいという人は、日中のスケジュールを工夫して仮眠をとってみましょう。

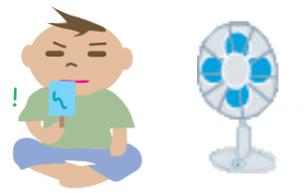
特に眠くなる時間帯に15分程度の仮眠をとります。ベッドで寝るよりも椅子に座った状態がいいです。(横になると寝すぎてしまい、逆に起きるのが辛くなったりする)

夏バテ対策！～食事・睡眠に気をつけよう！～

《食事》

- 規則正しい三度の食事はかせませません。食欲を刺激する香辛料（ショウガ、わさび、唐辛子、山椒、ハーブ）を上手に使っておかずもとるようにしましょう。油で調理したもの、香りの強い野菜も良い方法。
- そうめんだけでは、蛋白質、ビタミンB群、ミネラルが不足し、体力消耗につながります。食後に果物や牛乳で補いましょう。
- 食欲がなくて、肉や魚を食べる気がしないときは、豆腐で蛋白質をとると良いでしょう。
- 清涼飲料水などの糖分が多く入った飲み物の取りすぎは、食欲不振やだるさの原因になります。

アイスの食べすぎにも注意！



《睡眠》

- ◆睡眠をきちんと確保することも大切です。
- ◆就寝中のクーラーの付けっぱなしに注意！夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。就寝前にクーラーで寝室の室温を下げておく。室温は25～28℃に設定。就寝後3時間でオフになるように設定もしておく。
- ◆ぬるめのお風呂にゆっくり入る。自律神経を落ち着かせ、心身がリラックスする。



SAS 睡眠時無呼吸発見プロジェクト

URL <http://www.are-you-sas.jp/>

睡眠時無呼吸 検索



- ◇主催：NPO 法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク (SAS ネット) 事務局 / SAS 広報委員会
- ◇後援：厚生労働省
- ◇活動目的：睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の認知、理解、検査および治療の促進
- ◇キャンペーン実施期間：2010年5月24日～2011年3月31日



ご注意ください！

お盆休みのお知らせ

8月14日(土)～8月16日(月)

- 病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。
- ・帝人：0120-365474 (10:00～22:00)
- ・フィリップス・スレスピロニクス：093-932-2177
- ・フクダライフテック：093-654-8474
- ・大同商会：093-381-2564

* 病院からのお願い *

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。