

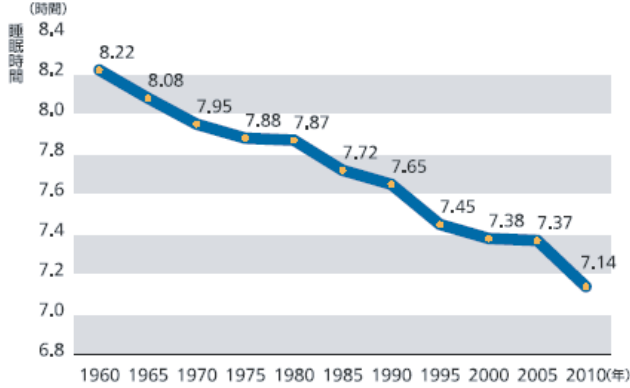


発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

97号

快眠CPAPers通信

●国民全体の平日の睡眠時間



NHK 国民生活時間調査(2010年)より作成

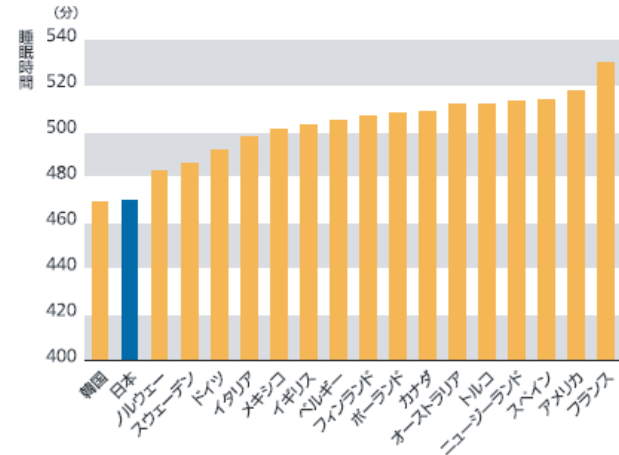
★わが国の成人の平均睡眠時間は1970年には7.95時間であったものが、2010年には7.14時間と1時間近く短縮している。

- 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。
- 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。

● 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充分な人もいますし、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。

●世界18カ国における1日の平均睡眠時間



★国際的にみてもわが国は先進國中、最も睡眠時間の短い国。これは、国民全体が睡眠不足の傾向にあることを示唆し、わが国の24時間社会の影響があるものと思われる。

OECD 報告書「Society at a Glance 2009」

睡眠不足症候群

日本人は遅寝早起き

●「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のでしょうか？

もしかすると、ここに眠気の原因があるのかもしれない。

暦の上ではもう秋ですが、暑さの厳しい日が続いています。今年は全国的に残暑が厳しくなりそうとの事です。もうしばらく寝苦しい夜が続きそうです。体調には気をつけて、この暑さを乗り切りましょうね。さて、今月号では、睡眠不足について取り上げました。とっているように、とれていない睡眠時間。あなたの睡眠時間ももう一度見直してみよう。

《睡眠不足はダイエットの天敵！》



★また、睡眠不足は寝ている間に分泌される成長ホルモンを抑制して、脂肪の分解や筋肉・骨の形成といった体の代謝も悪くする。

昼寝のすすめ

夜間の睡眠時間を延ばすことが難しいという場合は、昼寝を取り入れてみてはどうでしょうか？

● 昼寝の時間・・・午後1時～3時までの間

● 昼寝の量

10～15分の仮眠が最も起きたときの頭の回転が早い！寝過ぎに注意！

● 昼寝の場所

ベットよりイスが良い。背もたれ20～30度後ろに倒し頭を固定するのが理想的。

● 眠気覚まし

コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を抑える効果がありますが効いてくるのに30分かかります。そこで、仮眠前にそれらを摂ることで、起きる頃に効いてきてすっきり目覚めることができます。



3月18日 | 9月3日は、すいみんの日

現在、日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人を含めると、さらに多くの人が睡眠にかかわる健康に問題があると言われています。そこで、睡眠健康への意識を高める活動として、春と秋の「睡眠の日」を3月18日と9月3日に制定されました。

★春の睡眠健康週間 3月10日～3月25日

★秋の睡眠健康週間 8月28日～9月10日

財団法人 精神・神経科学振興財団
睡眠健康推進機構

！！病院からのお願い！！



検査室直通電話 093-921-0493

●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。

●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がありますので、ご了承下さい。

●毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。