

シニパップーズ 快眠CPAPers通信



運動と快眠

だんだんと涼しい日が増え、過ごしやすくなってきましたね。これから紅葉も見頃をむかえますね。病院の後ろにある足立山が今年もどんな鮮やかな色に変わっていくのか楽しみです。

さて、今月号では運動について取り上げてみました。夏場、暑さで運動をお休みしていた方も、良い気候になってきましたので、再開してみたい方が多いのではないでしょうか？

適度な運動は、健康維持や肥満予防、そして快眠にも関係しています。運動をした日はよく眠れたという経験は誰しも体感したことがあるのではないのでしょうか？今回は、快眠にとって良い運動の時間帯や方法をみていきましょう！

運動の効果

●運動は、精神的、肉体的緊張を解き、適度に疲労することでも熟睡を促進します。

●睡眠は日中上がった体温を下げ、脳をクールダウンさせる役割があります。運動により体温を上げ、その後の体温が下がるタイミングで床につくことで、寝付きを良くする効果もあります。

運動の程度

●運動は、息の上がらない、軽く汗ばむ程度がオススメ！

(例：ストレッチ体操やウォーキング等)

快眠のためには、20分程度運動するだけでも、グンと寝付きやすくなります。

運動の時間帯

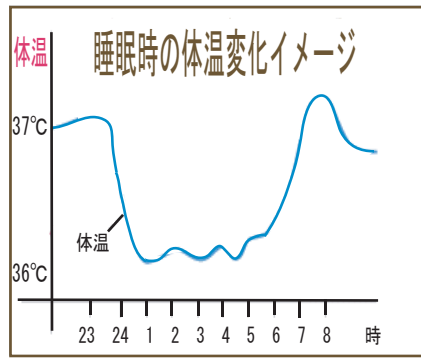
●運動するなら、夜がおススメ

寝る数時間前、夕食後数時間過ぎてからが理想的です。

※食後1〜2時間くらいは、食べ物の消化が落ち着いてちょうど良いでしょう。

※就寝の2時間前までには運動を終わらしましょう。直後は、体温や血圧が上昇し、脈拍も速いため、寝付きが悪くなります。

※朝の運動は、その後眠気をもたらす可能性があり、午前中の仕事や勉強にも影響をもたらす可能性があるため注意しましょう。



就寝2時間前までに運動を終える

2時間後、体温が急激に下がる。

眠りにつきやすい状態になる。

★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。

過に2〜3回でも、運動を習慣にしてみましょう！

アロマセラピーと睡眠

医療ソーシャルワーカー
AEAJ認定アロマセラピストアドバイザー
末松利加

私たちの生活に溢れている香り・・・

香りは私たちの体調や精神状態に大きな影響を与えています。

アロマセラピーとは、自然の香りを使った自然療法のことです。

アロマセラピーで使う精油（エッセンシャルオイル）は、自然の樹木、果実、ハーブを原料にしている、これらの香りは心地よいだけでなく、驚くほどたくさんの効果的な成分を含んでいます。精油それぞれの効用や効果を利用して、心身のトラブルをケアする、それがアロマセラピーです。

心と身体の健康を維持してゆこうと欠くことのできない睡眠。

睡眠に悩みを抱えているといわれている多くの方が、運動不足などで代謝が悪化しているといわれています。代謝が悪いと、睡眠に深く関与している自律神経やホルモンの分泌に異常が起こってきます。

そこで、心のデトックス作用もある精油で、精神の安定を図り、代謝をあげて、自律神経やホルモンの分泌を正常にして、不眠を解消してみませんか。

おすすめの精油【オレンジスイート】



リフレッシュ効果とリラックス効果両方を兼ね備え、生きる力を与えてくれるといわれる精油です。自律神経のうちの副交感神経を活性化し、血管を拡張させる作用があります。つまり、心身の緊張をほぐすと同時に、血流をよくして体温を上昇させ、眠りに誘ってくれるといわれているのです。生体時計のリズムに合わせて就寝1時間前から吸入すると効果的です。

●コットンやテッシュペーパー、ガーゼに精油を1〜2滴つけたものを枕元に置いて休むのがもっとも手軽な方法です。あまりたくさんの精油をたらしすぎると刺激が強すぎて逆効果になりますから、1〜2滴がよいでしょう。

●不眠のアロマとして有名なラベンダー、ゼラニウム、プチグレンなど中枢神経抑制のある精油も効果的です。



10月よりインフルエンザ予防接種できます！

★ 11月〜12月中旬までをおすすめします！ ★

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月（長くても5ヶ月）持続します。

インフルエンザの流行は毎年12月下旬〜3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。



糖尿病 正しい知識で予防と治療を

糖尿病フェスタ

日時：10月27日（日） 10:00〜13:00
場所：八幡西生涯学習総合センター
コミュニティ3階（受付）
参加費：無料

総合受付ほか：3階 大会議室

必ず、受付をしてください。

問診票記入、整理券配布

簡易血糖自己測定器等紹介、体験コーナー

睡眠時無呼吸症候群の治療機器（CPAP）体験

患者会コーナー ほか

食事療法コーナー：栄養指導室

糖尿病食の調理実演、試食、味覚テスト

検診コーナー：202会議室

体重・身長・血糖・ヘモグロビンA1c

フットケア体験&生活相談：204会議室

糖尿病療養指導士（CDE）看護師

歯科・口腔検診コーナー：204会議室

歯周病は糖尿病を悪化させます。お口の状態も確認しましょう！

眼科相談コーナー：203会議室

相談と眼底写真。眼底写真を差し上げます。（先着100名）

動脈硬化検査コーナー：205会議室

ABI検査（先着80名）で動脈硬化の進み具合がわかります。

相談コーナー：201会議室

医師：糖尿病相談

保健師：保健指導、健診PR

糖尿病療養指導士（CDE）栄養士：栄養相談

糖尿病療養指導士（CDE）薬剤師：薬の相談

糖尿病療養指導士（CDE）理学療法士：運動の相談

糖尿病療養指導士（CDE）検査技師：検査の相談

睡眠医療認定検査技師：睡眠時無呼吸症候群（SAS）の相談

★いびき、無呼吸を治療することで血糖値、HbA1cが低下するとも言われています。いびき、無呼吸、睡眠が気になる方はどうぞ！

！！病院からのお願い！！

●土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。

★1〜3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）

●水曜日の午前中は休診です。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。