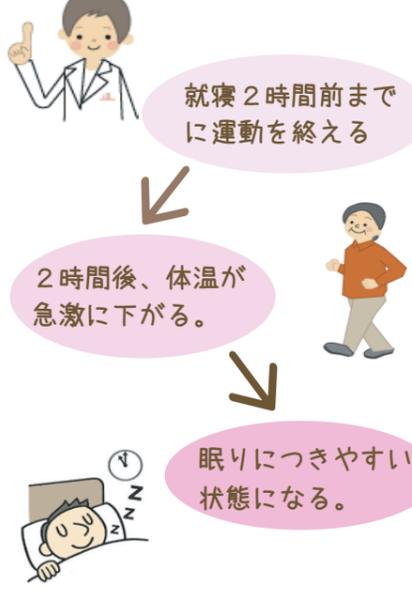


シーパップズ 快眠CPAPers通信

134号



<快眠につながる運動のポイント>



- ★楽しさや爽快感を感じられる内容の運動を取り入れましょう。
- ★1回だけの運動では効果が弱いので、習慣的に続けることが重要です。
- ★無理のない継続できそうな運動を週に2~3回程度を目標に頑張りましょう!!

●運動は、息の上からない、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。

【注意】激しい運動は、体温や血圧が上昇し、交感神経優位になるので、寝付きが悪くなります。

※無理な朝の運動は、疲労が増して、その後眠気をもたらす可能性があります。

運動と快眠

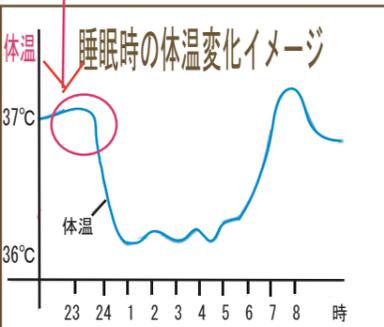
秋風の気持ちのよい季節になりました。涼しくなると同時に、食欲の秋の到来ですが、食べ過ぎには注意です! 運動もしやすい気候ですので、少しづつ体を動かしていきましょうね!

さて、今月号では、運動について取り上げています。運動は減量のためだけでなく、快眠にも繋がります。ぜひこれを機会に無理のない程度の運動を始められてはいかがでしょうか?

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? 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によって熟睡を促進します。
- 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。



イベント情報

第37回臨床検査セミナー **イキイわくわく**
「臨床検査と健康展」

平成26年 **11月1日(土)** 10:30~19:00
2日(日) 10:00~17:00

レインボープラザ (地下1階ホール)

八幡東区中央二丁目1番1号
 [交通機関] JRスペースワールド駅 徒歩約15分/中央2丁目バス停 徒歩約3分
 ※まつり起業祭期間中につき、会場周辺は車乗り入れ禁止となっておりますのでご注意ください。

☆臨床検査は、生活習慣病や感染症など病気の診断・治療に欠かせない検査のひとつです。
 ☆また、救急医療の現場、献血時、健診や検診、健康管理にも必ず行われます。
 ☆臨床検査の一端を体験していただくことにより、健康づくりや健康管理の大切さについて理解を深めていただく場をしたいと思います。
 子供さんから大人まで、楽しく学べる内容となっています。

【いきいき健康チェック (検査)】
 先着順に実施します。人数に制限のある検査もありますので、ご注意ください。

- 肺子エッカーによる肺年齢の検査・・・10:30~先着 50名、14:00~先着 50名
- 糖尿病の検査 (血糖)・・・10:30~先着100名、14:00~先着100名
- 糖尿病の検査 (HbA1c)
- 動脈硬化の検査 (CAVI) など

検査は **無料** 先着順

【わくわく臨床検査の世界 (体験)】
 臨床検査の一端を体験することにより臨床検査を身近に感じていただけます。

- 顕微鏡でみてみよう! 正常細胞と大腸がん細胞 など
- わかるかな? 超音波装置でみる世界
- やってみよう! 血液型検査、大腸がん検診検査 (擬似便検体使用)
- 見てみよう! わたしの血液サラサラ
- 試してみよう! 正しい手洗いチェック、正しいマスクの着け方 など

【臨床検査でわかること (展示と説明)】
 臨床検査のいろいろを分野ごとに展示し、臨床検査技師がわかりやすく説明します。

【健康相談】
 医師による健康相談

主催: 一般社団法人福岡県臨床検査技師会
 共催: 北九州市 後援: 厚生労働省、福岡県 **お問い合わせ: 080-4697-4922**

サイレントキラー 沈黙の殺し屋 高血圧

●高血圧は初期には殆ど自覚症状がありません。しかし、そのまま放置しておくと、動脈硬化は進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気がひきおこされます。



血圧って何?
 心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といいます。

高血圧の原因となる因子は?
 肥満、運動不足、過労、ストレス、喫煙、加齢による血管の老化、塩分の取りすぎ、遺伝的因子など。

肥満の解消、適度な運動、生活習慣改善などが大事です。

降圧目標

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

★無呼吸の治療が不十分の場合、夜に比べて、朝の血圧が高くなる傾向があります。

!! 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下さいが空いています。

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。

★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。