



## ★春の眠気の原因&昼寝のすすめ★



春に眠くなる原因は様々ありますが、特に急激な気温差による『自律神経のバランスの乱れ』や冬の日照時間に慣れた身体が春の日の出に対応できず『体内時計の乱れ』が出現してくることが知られています。昼寝も活用しながら午後をしっかり活動して、身体を適度に疲労させ夜は快眠しましょう！！



やわらかな日差しの中、色とりどりの草花も咲き始め、心地の良い季節になってきました。寒さがやわらぎCPAPも使いやすい時期になってきたのでは？  
このポカポカ陽気は、特に眠気が出やすい時期です。昼寝を活用するなど眠気の影響を最小限に、1日を快適に過ごしましょう。

### 昼寝のすすめ

●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。

昼寝ですっきり！！午後も元気！！



### <春の眠気の原因>



<急激な寒暖差>

・自律神経の乱れ

(交感神経：活動的  
副交感神経：リラックス状態)



睡眠のリズムが乱れて、眠気が出現



<日照時間の変化>

・体内時計の乱れ

(日照時間の順応不良)



<体内時計の役割>

人には時間を刻む体内時計が有り、この時計が乱れると昼間に眠気がやってきて、だるさや不快な症状が起こりやすくなります。

体内時計が乱れると・・・

食欲増進ホルモン増加  
食欲抑制ホルモン低下  
→ 食欲増進

交感神経の緊張  
→ 血圧上昇

インスリンの働きの低下  
→ 血糖上昇

肥満



高血圧



糖尿病

### 健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～



1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

### ～異常な眠気は病気かも～

睡眠時間をしっかりとったのに会議、運転中等、大事な場面でも眠ってしまう場合、過眠症かもしれません。

このような症状はありませんか？

- ・日中の発作的に眠気に襲われる。
- ・居眠り時間は短く、起きるとすっきりする
- ・金縛りにあう
- ・中途覚醒が多い

ナルコレプシー

- ・居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない
- ・居眠りの後、すっきりした感じがしない
- ・寝覚めが悪く、ひどく寝ぼける

特発性過眠症

- ・夕方ころより、脚の不快感(むずむず感)が強くなる
- ・脚の違和感は動かすと消失する
- ・無意識に脚を動かしていると指摘されたことがある

むずむず脚症候群

- ・望ましい時刻に入眠、起床できない。
- ・睡眠時間は十分取れる。
- ・睡眠の時間帯が遅いほうにずれている。

睡眠相後退症候群

- ・日中の眠気が強い、疲れがとれない
- ・夜間の睡眠が不十分
- ・十分な睡眠をとると日中の眠気がなくなる

睡眠不足症候群



## ！！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、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。

●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。