

快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

霧ヶ丘つだ病院
検査科



新しい年になりました。お正月もしっかりCPAPは使用できたでしょうか？年末年始に食べ過ぎて体重が増えた方も多いと思います。体重が増加するとCPAP卒業を遅くします。増えた分は早目に戻していきましょう。減量のためには、摂取カロリーを見直し、CPAPをしっかり使用し良い睡眠をとることも重要です。今年も健康寿命延伸のために皆様の健康をサポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



正月病～休み明けの「だるさ」と「眠気」

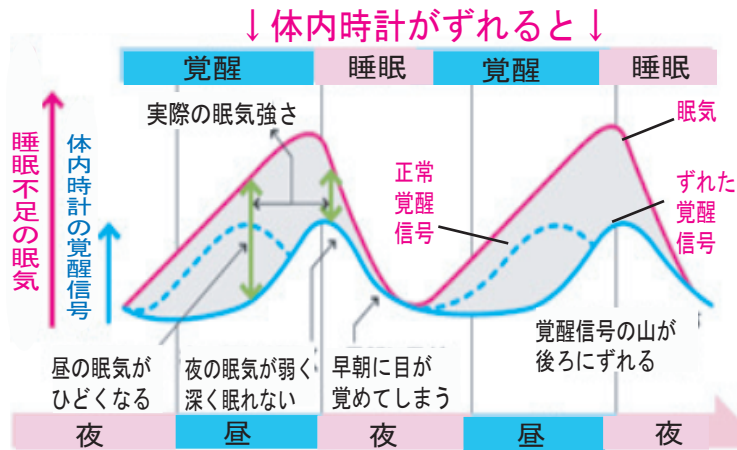
いざ出勤時、朝起きるのが辛い、昼間突然眠くなることはないでしょうか？これは体内時計がずれてしまっていることが原因かも

<体内時間の役割>

人には時間を刻む体内時計があり、昼には活動状態になり、夜には休息状態に切り替えることで、自然な眠りに導く役割があります。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。



体内時計が乱れ睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌される時間が変わると 眠気の原因に！



体内時計がずれることで、眠気のピークもずれてきます。

昼間までずれると、仕事に支障がでることも

体内時計を整える方法

- 朝** 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
休日の起床時間は、平日と2時間以上ズレないようにしましょう
- 昼** 昼寝は午後3時までの15～20分以内に行いましょう
軽い運動習慣を身につけましょう
- 夜** 就寝2時間前までに食事を済ませましょう
就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入りましょう
就寝前のパソコン、テレビ、スマホは避けましょう



図（一部改変）：http://ameblo.jp/kenkolabo/entry-10688600922.html

インフルエンザ流行中！！

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなりますが、しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

- 栄養と休養をしっかりとる**
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人混みや繁華街への外出を控える**
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50～60%）を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

- | | |
|---|--|
| <p>お子さんでは</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ けいれんしたり呼びかけにこたえない ☐ 呼吸が速い、苦しそう ☐ 顔色が悪い(青白) ☐ 嘔吐や下痢が続いている ☐ 嘔吐や下痢が続いている ☐ 症状が長引いて悪化してきた | <p>大人では</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 呼吸困難、または息切れがある ☐ 胸の痛みが続いている ☐ 嘔吐や下痢が続いている ☐ 症状が長引いて悪化してきた |
|---|--|

インフルエンザ予防接種のお知らせ
料金：一般 5,100円
65歳以上 1,500円

インフルエンザ予防における睡眠の重要性

★熟睡して抵抗力を上げよう

細菌やウイルスに対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪くなると、十分な休養がとれないため疲労が回復できず、身体の抵抗力が落ちて、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

★熟睡するとでてくる成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠の時期に分泌されるホルモンで、**大人でも細胞の修復や疲労回復に大切な役割**を果たしています。不規則な睡眠や睡眠障害（無治療の無呼吸も含む）があると、日中の活動で傷つき、疲労した細胞の修復がうまくいかず、ウイルスが体に進入しやすくなったり、インフルエンザが治りにくくなったりします。

★ノドの乾燥を避ける

寒くて乾燥した季節は、ウイルスが生き延びやすいため、流行する傾向にあります。インフルエンザ・ウイルスは、ノドの粘膜から体に入り増殖します。**ノドの粘膜は湿っているとウイルスは付着しにくく、抵抗力が十分発揮されますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます。**室内では加湿器を利用し、**適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。**

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、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、ご了承ください。

TEL 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

<CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔が緩和され、**まとめて支払いが可能になります。**これに伴い、当院では医学的管理の観点から**毎月受診を推奨**しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。（条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
（毎回診察は必要ですので、診察時に次の診療予約を取られる事をお勧めします）

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。 ★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。