



快眠 CPAPers シーパパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院 検査科

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月11日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。

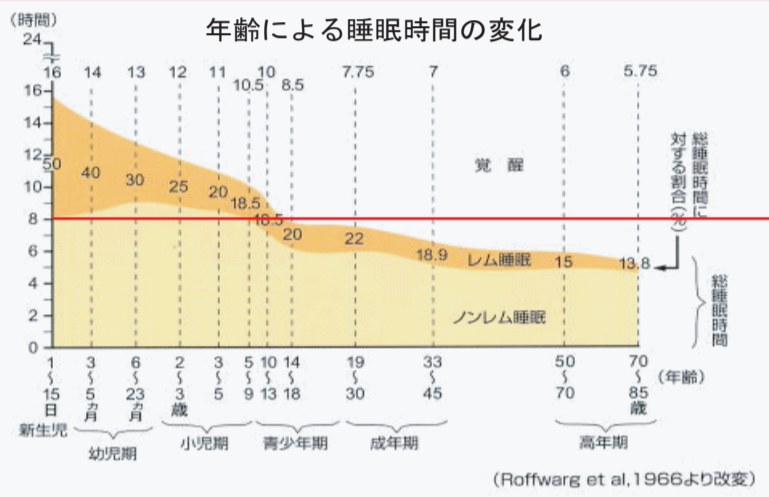
睡眠不足は病気の引き金に！しっかり睡眠時間を確保しましょう！！



睡眠時間について～何時間寝れば良いの？～

適正な睡眠時間＝
朝すっきり目覚める、眠気がなかった日の睡眠時間

<重要>睡眠時間は個人差があるので、他人と比べることはできません。



個人差はありますが、必要とされる睡眠時間は、加齢とともに減ってきます。以前は、8時間寝ることが良いとされていましたが、健康な大人が毎晩8時間以上眠っているとすれば、疲労が取れない、熟睡できていない可能性もあります。(例外もあります。例：長時間睡眠者)

8時間神話に惑わされない

人生の3分の1を睡眠に費やしています。

日本人の平均寿命 (2013年)

男性 80.21歳

女性 86.61歳

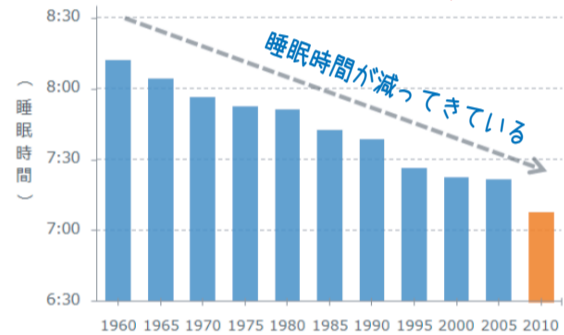


睡眠を疎かにせず、良質な睡眠を取り、健康で豊かな日々を過ごしましょう

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすと同時に、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。



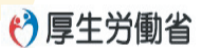
日本人の睡眠時間の推移



昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のポカポカ陽気が春を感じさせてくれます。さて、今月は、世界睡眠の日・春の睡眠健康週間です。睡眠不足は様々な弊害があると言われることがあります。これを機会にご自身の睡眠を見直して、健康的な日々を過ごしましょう。

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。

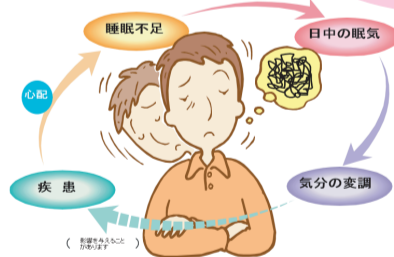
睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

ホルモンの分泌低下

睡眠不足
不眠症など

①成長ホルモン分泌低下
疲れをとって体を回復する。
深い睡眠時に分泌される。

②メラトニン分泌低下
老化の防止、腫瘍の抑制
毒の分解



病気になりやすくなる！

高血圧・糖尿病・心臓病・ガン
脳卒中・うつ病・認知症・肥満等

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

●昼寝の場所

ベットよりイスが良い。

●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！

●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。



！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

- 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。

<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。