

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院
検査科

春

★春の眠気の原因 ～体内時計を整えましょう～



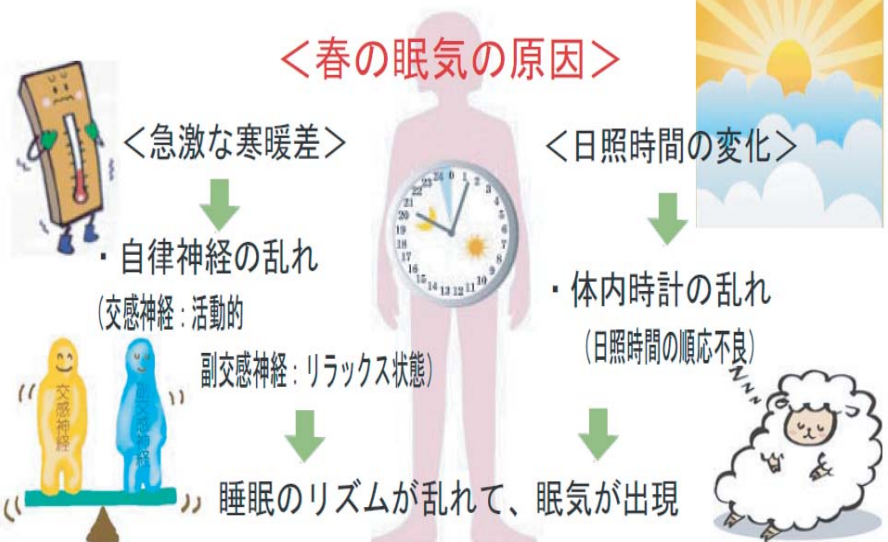
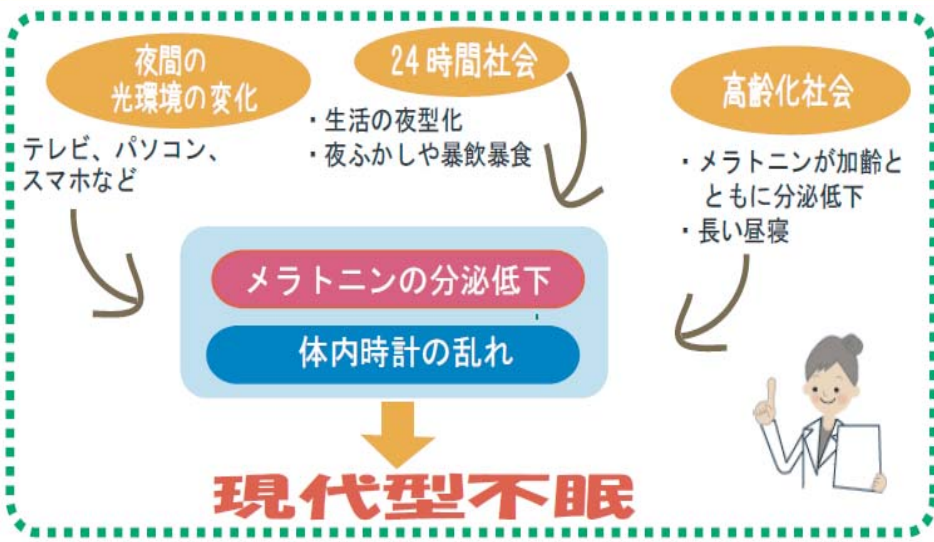
春の眠気の原因は様々ありますが、冬の日照時間に慣れた身体が春のリズムに対応できないことで起きる『体内時計の乱れ』が原因かもしれません。

体内時計とは？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。
体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

体内時計と睡眠ホルモン

睡眠ホルモンの「メラトニン」が体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、その14～16時間後にこのメラトニンの分泌が高まり、眠気を感じるようになります。



今年例年より早く桜が満開を迎えました。ポカポカ陽気の日も多くなり、道端には色とりどりの草花が咲き春を実感させてくれます。さて、春は体内時計が乱れがちになり、眠気が強くなる時期です。CPAPをして眠気を整えて、この時期を乗り越えましょう。

体内時計を整える12ヶ条

- 第1条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
体内時計をリセットするには光を浴びることが重要。
- 第2条 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう
起床時刻の乱れは体内時計のリズムの乱れのもと。
- 第3条 1日の活動は朝食から始めましょう
胃腸が活発になり、心と体が目覚める。
- 第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内に行いましょう
長い昼寝はぼんやりのもと。遅い昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 第5条 軽い運動習慣を身につけましょう
寝付きがよくなり、良い睡眠につながる。激しい運動は逆効果。
- 第6条 お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう
お茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用がある。
- 第7条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう
満腹状態で寝ると胃腸が活発に働き、睡眠の質が低下する。
- 第8条 タバコは就寝1時間前にはやめましょう
タバコには覚醒作用のある物質が含まれる。
- 第9条 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう
熱いお風呂は神経を高ぶらせ逆効果。
- 第10条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう
眠りを促すホルモンのメラトニンが分泌されにくくなる。
- 第11条 寝酒はやめましょう
眠りが浅くなったり、トイレが近くなる。
- 第12条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう
テレビやパソコン、携帯電話の光も睡眠に悪影響

～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
- ・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
- ・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
- ・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。
- ・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



！！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)

今年度の診療報酬改定により治療費が変更になっています。CPAP費用 3割負担の場合 4,420円(-300)、2割負担の場合 2,950円(-200)、1割負担の場合 1,470円(-100)

- 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、診察時に次回の診察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。