



3月18日は「春の睡眠の日」です。

春の睡眠健康週間：3月11日～3月25日

その眠気大丈夫？ 睡眠への意識を高めましょう。



健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～ 厚生労働省

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。

～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**

春の気配が感じられるようになってきました。さらに今年の花粉は昨年より多いようです。十分な備えをして乗り切りましょう。

さて、今日は春の睡眠の日です。日中の強い眠気はないでしょうか？

強い眠気は、睡眠不足や病気が潜んでいるかもしれません。日頃の睡眠を見直して、快適な睡眠を取り活動的に過ごしましょう。

睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

ホルモンの分泌低下

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。

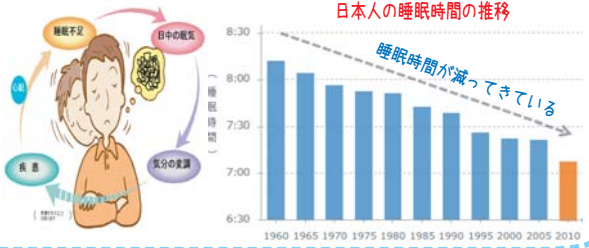
②メラトニン分泌低下
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解

睡眠不足
不眠症など

→

病気になるやすくなる！

高血圧・糖尿病
心臓病・ガン
脳卒中・うつ病
認知症・肥満等



日本人の睡眠時間の推移

睡眠時間が減ってきている

ゴールデンウィーク中の 外来診療日 及び 休診日

4月29日	月	休診
4月30日	火	通常診療
5月1日	水	休診
5月2日	木	通常診療
5月3日	金	休診
5月4日	土	休診
5月6日	月	休診

5月7日（火）より通常どおりの診療となります。

休診中の機器不具合等は、直接各機器メーカーへ連絡をお願いします。

スギ・ヒノキ花粉の季節になりました。

2019年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2019年2月14日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
福岡	スギ									
	ヒノキ									

花粉症になると鼻がつまるために、CPAPが使用しにくくなり、鼻詰まり自体が、眠りも浅く睡眠の質を悪くし、日中の眠気の原因にもなります。

花粉症の疑いがある方は早めに予防、治療を行いましょう。

花粉飛散の要注意日

1：天気が晴れまたは曇り 2：最高気温が高い 3：湿度が低い
4：前日が雨 5：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき

*前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日（日本気象協会）

就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
どうしても干す場合は、飛散量が少ない午前中のみ。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに掃除機で吸うと効果的！
- 枕元の花粉を拭き取る
寝ているときの花粉を吸い込まないように、枕、CPAP周りを濡らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。
- お風呂・シャワーで花粉を流す
寝る前に花粉をしっかりと洗い流してから布団に入りましょう。
- 空気清浄機を活用する
さらに加湿もすると効果的です。
- CPAP用の微細フィルターを使用する
機種により違い有り。ご相談ください

！！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>

H28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遠隔モニタリングを活用した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、診療で承諾を得る必要があります。

（毎回診療は必要ですので、診療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。