

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分以内にしましょう
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。

春の眠気～体内リズムを整えましょう。

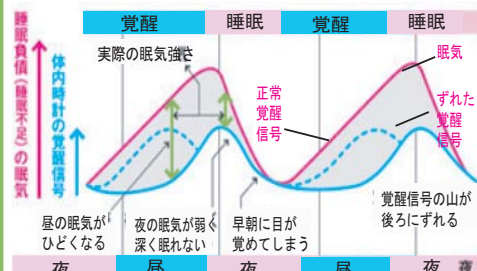
春に眠くなる原因は様々ありますが、特に急激な気温差による『自律神経のバランスが乱れ』や日照時間の変化により『体内時計の乱れ』より生ずることが知られています。

<体内時間の役割>

人には時間を刻む体内時計が有り、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。



↓体内時計がずれると↓



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

その他の影響

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

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

● 昼寝の時間
午後1時～3時までの間

● 昼寝の量
10～15分の仮眠が効果的！
寝過ぎに注意！

昼寝ですっきり！！午後も元気！！

昼寝のポイント！！

● 昼寝の場所
ベッドよりイスが良い。
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。

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

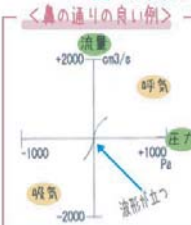
5月7日（火）より通常どおりの診療となります。
休診中の機器不具合等は、直接各機器メーカーへ連絡をお願いします。

鼻の通りを確認してみませんか？ 鼻腔通気度検査

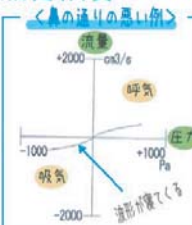
鼻づまりを評価する検査です。慢性的に鼻がつまっている方は、鼻づまりを自覚していないことが多いです。検査により点鼻薬処方の参考になります。

★実際の測定例★

＜鼻の通りの良い例＞



＜鼻の通りの悪い例＞



こんな方におすすめです！！
“しっかりCPAPしても眠気が残る”
“CPAPを途中で外してしまう”
“口が渇く” “朝ノドが痛い”
“マスクから漏れが多くなった”等の症状がある方

値が0.5Pa/cm³/S以上になると口呼吸になりやすいと言われています

鼻づまりは口呼吸の原因です。



STOP！口呼吸！！

！！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。

＜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、診療時に次回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。