

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

### 春眠暁を覚えず

## ★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。

『春眠暁を覚えず』といわれるように春の夜は短く気候が良いので、つい寝過ぎてしまうことが多くなるようです。しかし、異常なほどに朝起きれない、昼間の眠気が強い場合は、睡眠不足や睡眠の質が悪い可能性があります。

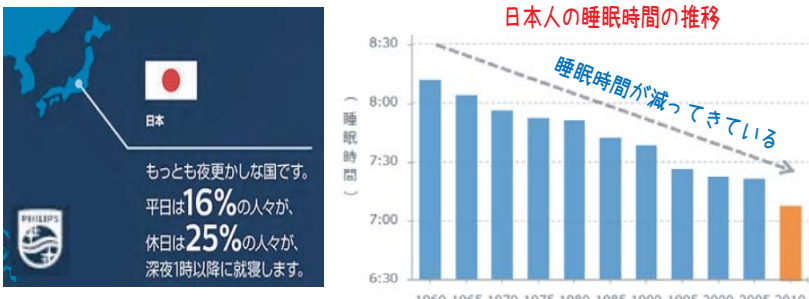
### 人生の3分の1を睡眠に費やしています。

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。



もっとも夜更かしな国です。平日は16%の人々が、休日には25%の人々が、深夜1時に就寝します。

### ～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。
- ・居眠り時間が短く、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

睡眠不足症候群

昼夜の寒暖差はまだありますが、日増しに春めいてきました。お昼のぼかばか陽気は、眠気を誘います。季節の変わり目は風邪をひきやすいので、十分な睡眠時間を確保し、お昼のぼかばか陽気は、眠気を誘います。これを機会に、自身の睡眠を見直ししましょう。



### 漢詩：春暁

春眠暁を覚えず、  
夜来風雨の聲、  
花落つこと知る多少



孟浩然

<口語訳>

春の眠りは心地よく、夜が明けるのも気づかないほどです。あちらこちらから鳥のさえずりが聞こえてきます。そういえば昨夜は風雨の音がしていたな。いったいどれほどの花が散ったことでしょうか。

気持ち良くて朝寝坊してしまう

「故事ことわざ辞典」<http://kotowaza-allguide.com/si/syunminakatsuki.html>

### 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。



### 睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

病気になりやすくなる！



睡眠不足  
不眠症など

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

高血圧・糖尿病  
心臓病・ガン  
脳卒中・うつ病  
認知症・肥満等



## ！！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）

### CPAP外来混雑状況表

	月	火	水	木	金	土
午前	😊	😊	😞	😊	😊	😊
午後	😊	😊	😞	😊	😊	😊
夜間	夜間外来は、19:30まで		😞	2週目、3週目が比較的少ないです！！		

😊 比較的少ない  
😞 少々混みます  
😞 大変混みます

### CPAP管理会社連絡先

機器に関すること、消耗品についてはご使用の機器の管理会社へご連絡ください

- ・帝人 0120-365-474（10:00～22:00）
- ・大同商会 093-381-2564（終日）
- ・7イレブズ 0120-48-4159（7:00～22:00）
- ・フクダライフテック 093-654-8474（終日）
- ・チェスト 0120-74-1159（終日）
- ・バイタルエア 0120-59-4146（終日）

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

- 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。



### 受診忘れ防止！！メール通知サービス！！

以下より登録が出来ます

CPAPユーザー：1700人超



メールにて申し込み



フォームにて申し込み

受診がまだの方へ  
15～20日頃にメールをお送りします  
(送信専用のため返信はできません)



★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。★他院長期入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。