



200号

快眠 CPAPers 通信

2020 卯月



体内時計の乱れに注意！

～朝起きれない、昼間眠い、夜眠れない～

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。

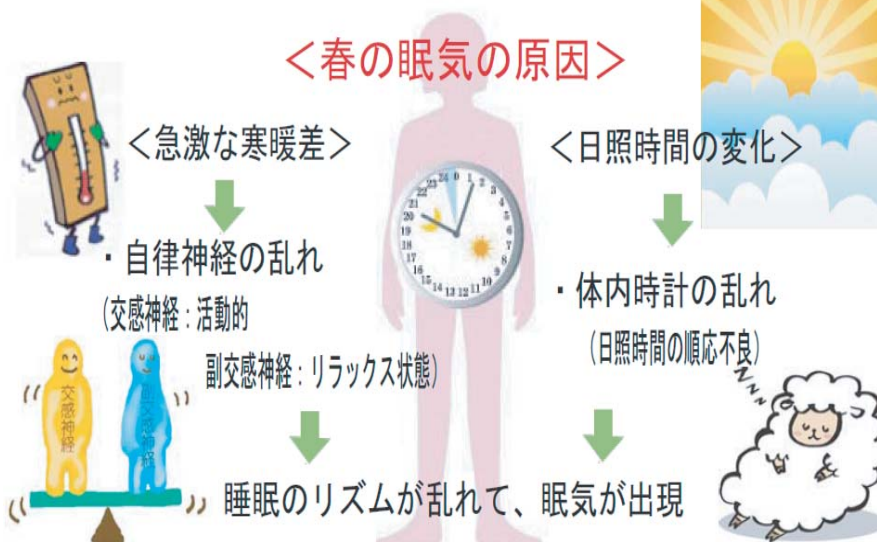
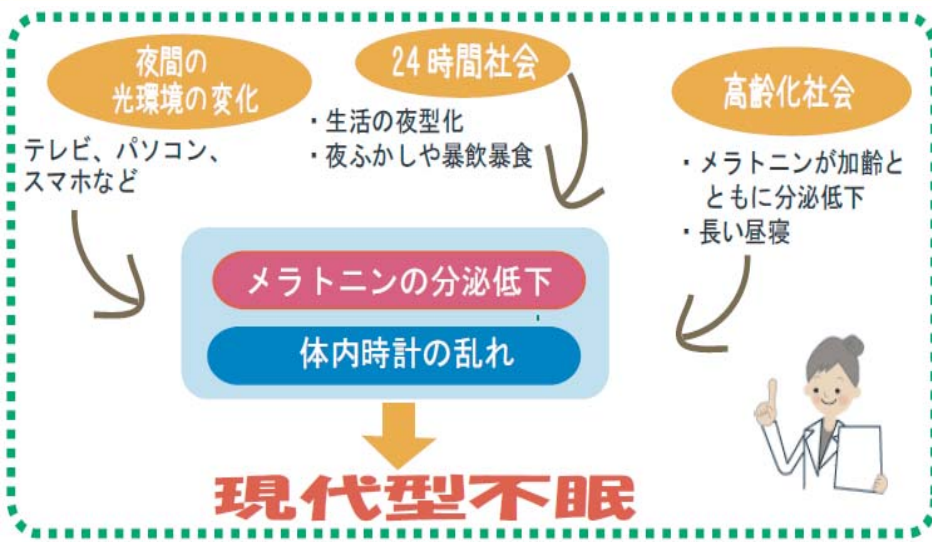
体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

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。



葉の隙間からこぼれるやわらかな日差しに、春の訪れを感じます。今春は、新型コロナウイルスの猛威で活動が制限され、在宅生活が増えることで生活リズムが乱れる可能性があります。規則正しい生活を送り、免疫力を低下させないよう、睡眠で免疫力を強化し、難局を乗り越えよう！



体内時計を整える方法



朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
休日の起床時間は、平日と2時間以上ズレないようにしましょう

昼寝は午後3時までの15～20分以内に行いましょう

就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入りましょう

就寝2時間前までに食事を済ませましょう

就寝前のパソコン、テレビ、スマホは避けましょう



春のお祭り

イースター (Easter)

2020年4月12日 (日)

イースターとはキリストの復活と春の訪れを祝う復活祭です。イエス・キリストは、ゴルゴダの丘で十字架に貼り付けられて処刑されました。それから3日後に予言通りの復活を果たしました。これを記念してイースターに復活祭が行われるようになりました。

うさぎは、子孫繁栄の象徴

イースターエッグ 命の象徴



～無呼吸の簡易検査～

体重が変化したら、無呼吸の状況も変わります。検査を受けましょう！！

5kgの体重増加すると1mm気道が狭くなる！！

現状の確認にも！

<検査方法>

自宅にてご自身が装着し検査をします。装着は簡単です。

<検査費用>

2,700円 (3割負担)
1,800円 (2割負担)
900円 (1割負担)

* 保険の制約 (検査間隔6ヶ月に1回) があるため、検査希望者はスタッフにご相談ください。



！！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 表にかかわらず第1週目と最終週は、混雑することが多いので、別の週をお勧めいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	🔴	🔴	🟢 休診	🔴	🔴	🔴
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！！		

🟡 比較的小さい
🔴 少々混み合います
🟢 大変混み合います

過去1年データより

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) 093-512-7050 (上記以外の時間帯)
- ・ 大同商会 093-381-2564 (終日)
- ・ 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)
- ・ 7イレブズ 0120-48-4159 (7:00～22:00)

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 (3割負担の場合、3ヶ月で約1,340円安くなります) 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



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。