

# 快眠 CPAPers 通信

9月3日は「秋の睡眠の日」

## 健康な睡眠のための7箇条

良質な睡眠を取り、健康で豊かな日々を過ごしましょう

### 第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ★快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ★睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ★快適な睡眠をもたらす生活習慣
  - ～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
  - ～朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く

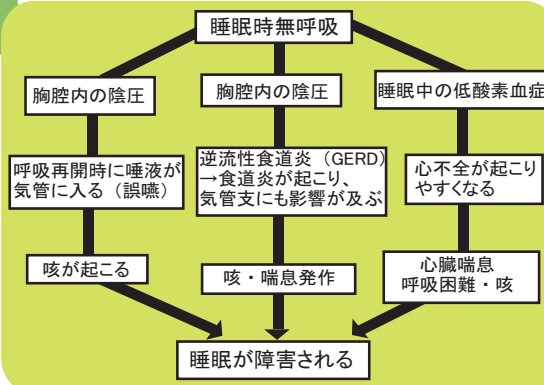


### 第2条 睡眠は人それぞれ 日中元気ハツラツが 快適な睡眠のパロメーター

- ★自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ★寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ★年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通 (10歳代では8～10時間、成人以降50歳代までは6.5～7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱)



3月18日 | 9月3日は、すいみんの日 無呼吸による咳も睡眠障害を引き起こします。



### 第3条 快適な睡眠は、自ら創りだす

- ★夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ★「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ★不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

### 第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ★同じ時刻に毎日起床
  - ★早起きが早寝に通じる
  - ★休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる
- 朝、朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、その14～16時間後にメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され、眠気を感じるようになる。

### 第4条 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとすると意気込みが頭をさえさせる

- ★軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ★自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ★ぬるめの入浴で寝付き良く

### 第6条 午後の眠気をやりすごす

- ★短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ★夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ★長い昼寝はかえってぼんやりのもと

### 第7条 睡眠障害は、専門家に相談

- ★睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ★寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ★睡眠中の激しいびき、足のむずむず感、歯ざりしりも要注意

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。残暑を乗り切るには良い睡眠が欠かせません。日本では、4人に一人が睡眠に不満を持っているというデータがあります。今月は「秋の睡眠健康習慣」になっています。日頃の睡眠を見直し、良質な睡眠を取り、夏の疲労が出てくるこの時期を快眠で乗り切りましょう！！

#### 質の悪い睡眠

睡眠不足 不眠症など

ホルモンの分泌低下

<質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こします。>

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

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・肥満・その他

あなたの睡眠は大丈夫？

～フルPSG検査の勧め～

睡眠と呼吸の精密検査

#### <こんな人にお勧め>

- ・CPAPしていても眠気がある人
- ・自分の睡眠の深さを知りたい人
- ・風圧が弱いと感じる人
- ・CPAPしていてもいびき、無呼吸を指摘される人
- ・無意識にマスクをはずす人 風圧が強いと感じる人
- ・脚の違和感(ほてる、むずむずする、つる)がある人 など

#### <分かること>

- ・睡眠の深さ
  - ・中途覚醒
  - ・気道を広げるためのCPAPの圧力
  - ・Auto機能の有効性
  - ・マスクの風漏れの影響(無呼吸残存)
  - ・無意識にマスクをはずすタイミング など
- \*検査を希望される方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)



月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,440円安くなります、年4回受診)

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。



### 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	🔴	🔴	🟡	🔴	🔴	🔴
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  
🔴 少々混み合います  
🟢 大変混み合います

過去1年データより

### 機器についてのお問い合わせ先

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)
- ・ chests 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)

### 皆様へ登録をお願いしています。 病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

#### 主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



#### LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
  - ② ホームをタップする
  - ③ 『友だち追加』マークをタップする
  - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
  - ⑤ 『追加』をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。

