

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

明けましておめでとうございます。今年も快眠！！

新しい年になりました。みなさん、年末年始もCPAPは使用できたでしょうか？夜更かしや食べ過ぎ、飲み過ぎで生活リズムが乱れて使用が不規則になっている人もいます。生活リズムの乱れは、体調不良の原因になります。1年を健康に過ごすためには、生活リズムを整え、CPAPをしっかりと使用して良い睡眠をとることが重要です。今年も皆様の健康寿命延伸のためにスタッフ一同サポートしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



お正月明け、体内時計は乱れていませんか??

朝起きるのが辛い、眠気が強い、原因は「体内時計がずれている」ことかもしれません・・・

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。



体内時計がずれると、眠気のピークもずれてきます

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。



体内時計を整える12カ条～出来るところから始めましょう～

- | | | |
|----|---------------|--|
| 起床 | 体内時計をリセット! | 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。 |
| 朝 | | 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。 |
| 日中 | しっかり活動! | 第3条 1日の活動は朝食から始めましょう。 |
| | | 第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内に行いましょう。 |
| 夕 | メリハリが大切! | 第5条 軽い運動習慣を身につけましょう。 |
| | | 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。 |
| 夜 | 脳とカラダの興奮をさける! | 第7条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。 |
| | | 第8条 タバコは就寝1時間前にはやめましょう。
※もちろん、健康のためには禁煙が原則です! |
| 就寝 | | 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。 |
| | | 第10条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。 |
| | | 第11条 寝酒はやめましょう。 |
| | | 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。 |

不眠と体内時計について考える 体内時計.jp 監修：久留米大学医学部 神経精神医学講座 教授 内村直尚 先生

睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害



昼寝のすすめ

- 眠気が強い場合、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分の仮眠が有効! 寝過ぎに注意!
 - 眠気覚まし：仮眠前に覚醒作用があるカフェインを摂ることで、すっきり目覚めることができます。

CHECK!

休みの間、夜更かしをしていると、体内時計がずれてしまい、朝、昼も体が睡眠モードになってしまいます。その結果、疲労感や睡眠障害、生活習慣病に繋がります。規則正しい生活に心がけましょう!!

外来の密を避けるためにご協力ください (3避)

月末受診を避ける (中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける (午後の方がすいています)

毎月受診を避ける (最大3か月：要申請)

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。

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。

