

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

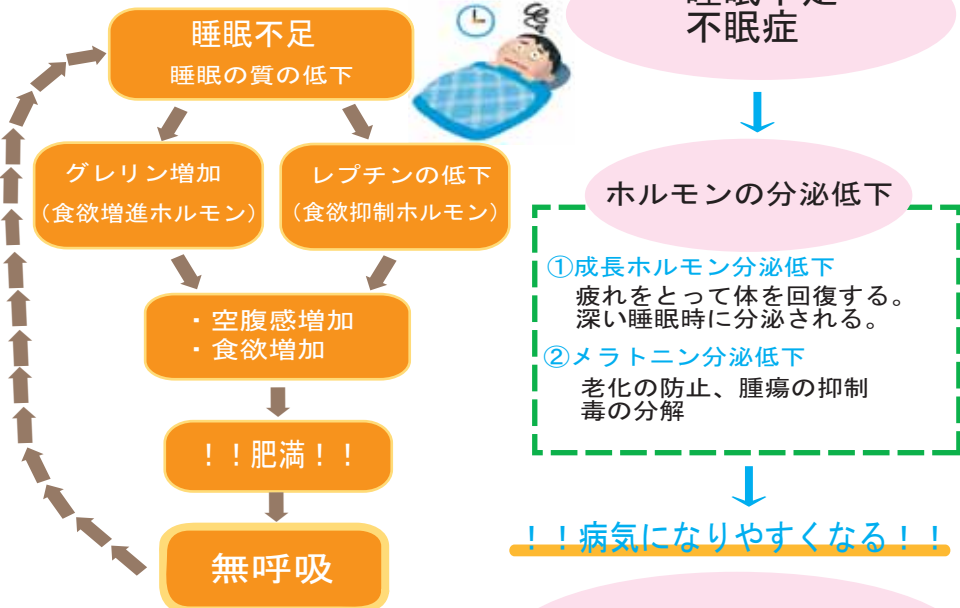
☆☆☆3月18日は『世界睡眠の日』です☆☆☆

3月11日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。

睡眠不足は病気の引き金に！しっかり睡眠時間を確保しましょう！！

睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

<<睡眠不足はダイエットの天敵>>



★また、睡眠不足は寝ている間に分泌される成長ホルモンを抑制して、脂肪の分解や筋肉・骨の形成といった体の代謝も悪くする。

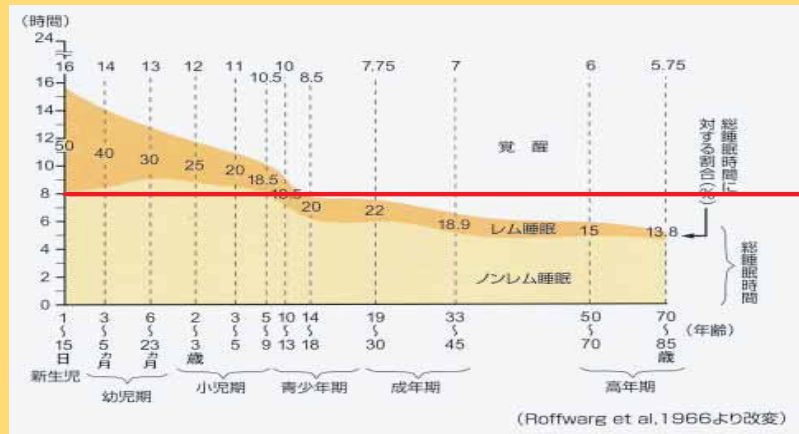
高血圧・糖尿病・心臓病・ガン
脳卒中・うつ病・認知症・肥満等

睡眠時間について～何時間寝れば良いの？～

適正な睡眠時間＝

朝すっきり目覚める、眠気がなかった日の睡眠時間

<重要>睡眠時間は個人差があるので、他人と比べることはできません。



個人差はありますが、必要とされる睡眠時間は、加齢とともに減っていきます。以前は、8時間寝ることが良いとされていましたが、健康な大人が毎晩8時間以上眠っているとしたら、疲労が取れない、熟睡できていない可能性もあります。(例外もあります。例：長時間睡眠者)

暖かい日や寒い日が日々変化して体調管理が難しい季節です。天候予報を参考に、服装を調節したりと体調には気を付けて、この時期を乗り切りましょう！
今月は、世界睡眠の日・春の睡眠健康週間です。快眠を得ないと様々な弊害があると言われていきます。これを機会に、ご自身の睡眠を見なおしてみましよう。



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」のサインのことも
- 寝付けない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- 睡眠中激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

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逆効果
- ゆるめの入浴で寝付き良く

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

～眠気対策と効果的なお昼寝～

日中仕事中にどうしても眠いという人は昼寝をとってみましょう。昼寝は、眠気をとるだけでなく、仕事の疲労を回復させる効果や心臓病のリスク低下の効果が期待できます。

効果的なお昼寝として…

- 寝転がらず、椅子に座り、机にうつ伏せで寝ましょう。
- 昼寝は浅い睡眠でとどめましょう。
- 20歳代は10～15分まで
- 30～40歳代は15～20分まで
- 50～60歳代は30分まで
- 30分以上、昼寝をすると深い睡眠に入り、睡眠慣性で頭がボーッとします。夜の睡眠にも悪影響を与えますので、昼寝のあとは太陽光にしっかり浴びましょう。

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

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ラメーター

- 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歳以上で平均6時間弱)

第6条 午後の眠気をやり過ごす

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

第3条 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 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

健康な睡眠のための7箇条

外来の密を避けるためにご協力ください (3選)

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)

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをしましょう



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
- 今月末来院通知 (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

- LINEアプリを立ち上げる
- ホームをタップする
- 『友だち追加』マークをタップする
- 『QRコード』か『検索』をタップする
- 『追加』をタップする

*トークにてお名前をご返信ください。