



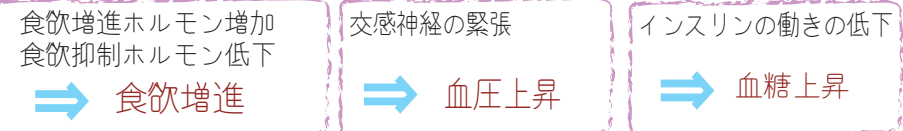
★春の眠気～原因と対策～★

体内時計を整えて、上手くこの時期を乗り越えましょう！！

春に眠くなる原因は様々ありますが、特に急激な気温差による『自律神経のバランスの乱れ』や日照時間の変化により『体内時計の乱れ』が生ずることが知られています。



体内時計が乱れると・・・



眠くなるメカニズム

体内時計は起床直後に目に入る太陽の光によって『朝だ』と認識し、そこから12時間ほどは身体が活動モードになります。そして、朝の光を浴びてから14～16時間経つと脳の松果体という部位から『メラトニン』というホルモンが分泌され、1～2時間後に眠気が生じます。このため、体内時計を正しく機能させるには、就寝時間の14～16時間前に起床して太陽光を浴びることが大切です。

春風が肌に心地よい季節となりました、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。寒さがやわらぎCPAPも使いやすい時期です。ポカポカ陽気は、眠気を誘います。昼寝を活用するなど眠気の影響を最小限に、1日を快適に過ごしましょう。

体内時計を整える12ヵ条

- | | | |
|-----------|----------------------|---|
| 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。 |
| | | 第3条 1日の活動は朝食から始めましょう。 |
| 日中 | しっかり活動! | 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。 |
| | | 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。 |
| 夕方 | メリハリが大切! | 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よ! |
| 夜 | 脳とカラダの興奮をさげる! | 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。 |
| 就寝 | | 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：久米大学医学部 神経精神医学講座 教授 内村直尚 先生

現状の確認をしたい方



ご自宅で簡単に検査ができます。

～無呼吸の簡易検査～

自分自身で鼻と指にセンサーを装着し一晩記録するだけです。

分かること

無呼吸の数・酸素の低下の程度

体重に変化があった方
5kg体重増加すると
1mm気道が狭くなります

<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)があります。希望者はスタッフにご相談ください。

～診療時間変更のご案内～

診療時間のご案内

	午前受付 (診療時間：9:00～12:00)	午後受付 (診療時間：13:00～16:00)	夜間受付 (診療時間：17:30～19:00)
月	9:00～12:00	13:00～16:00	
火	9:00～12:00	13:00～16:00	
水	9:00～12:00	13:00～16:00	17:30～19:00
木	9:00～12:00	13:00～16:00	
金	9:00～12:00	13:00～16:00	
土	9:00～12:00	13:00～16:00	
日	9:00～12:00	13:00～16:00	

水曜日の夜間外来受付終了時間が変更になりました。

変更箇所

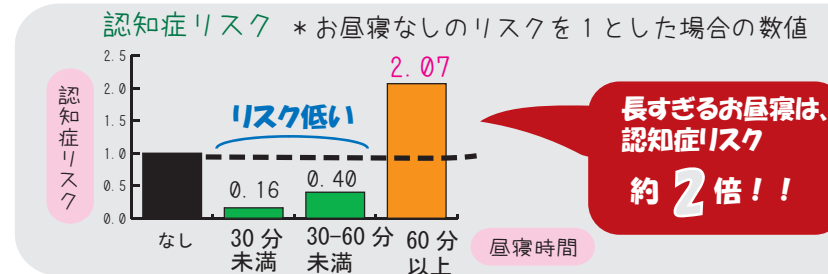
17:30～19:30 → 17:30～19:00

少し早くなりました。

適度なお昼寝で、認知症予防!

長すぎるお昼寝は、睡眠や体のためによくありません。55歳以下は10～15分、56歳以上は30分までのお昼寝は夜のねむりにも悪影響がなく、午後の眠気や疲労の改善にも効果があります。

さらに、適度なお昼寝は認知症の予防になることもわかっています。



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)

～CPAP料金の変更のお知らせ (R3.4月より)～

	3割	2割
毎月受診	¥4,430⇒¥4,440	¥2,950⇒¥2,960
2ヶ月受診	¥8,180⇒¥8,190	¥5,450⇒¥5,460
3ヶ月受診	¥11,930⇒¥11,940	¥7,950⇒¥7,960

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5,520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。

