



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院 検査科

G.W 中、夜更かし朝寝坊していませんか？ 社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）が体調不良の原因に！！

休日が続いたときや土曜日や日曜日に、ゆっくり休んだはずなのに、勤務日に体がだるいと感じることはないでしょうか？それは『社会的時差ボケ』のせいかもしれません。

「社会的時差ボケ」(ソーシャルジェットラグ)とは

休日はいつもより遅くまで寝ているなど、平日と休日で生活パターンに時差があると、平日に時差症状がでる場合があります。不規則な生活などが原因で、体内時計と生活時間との間にずれが生じることです。



体内時計や生活リズムの乱れによる影響

朝食を抜くと、体内リズムが乱れ、肝臓・糖代謝異常・体重の増加につながります。夜型の人は朝方の人に比べて…



死亡リスク 10%高い

糖尿病 1.3倍

うつ病 (精神疾患) 1.9倍

★生活リズムが乱れやすい人は肥満やメタボリックシンドロームのリスクも高くなります。

規則正しい朝食を食べることが生活習慣病の予防・改善につながります。



交代制勤務、残業が多い方必見！！

～食生活の乱れがちな人へ、日々のポイント～

1. 食生活パターンを一定にする

交代勤務、残業があっても、出来る限り、日々の食事時刻が大きく崩れないように、食事摂取のタイミングを考えましょう。

2. 夜間(21時～3時頃)の食事内容に気を配って

食事は軽食にし、菓子類、砂糖入り飲料などは避けましょう。

3. 欠食は避けて1日3食、または分割食を

夜勤時、残業時の例

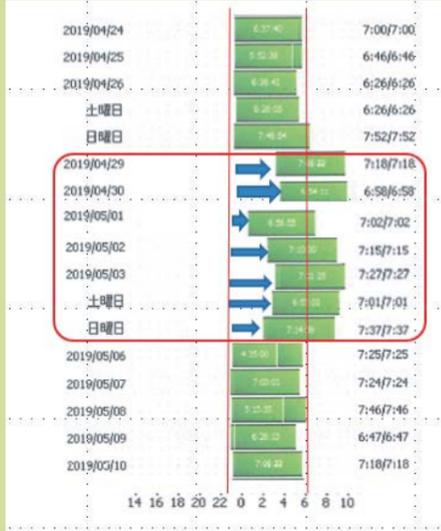
①19時までに夕食をきちんととり、夜間はサラダなど野菜のみにする。

②いつもの夕食量を半量にし、半量を夜勤時に摂る。

③19時までににおにぎりなどの主食を食べ、帰って野菜とおかずのみを食べる。

※夜勤勤務の場合であってもなるべく日中の食生活パターンに近い時刻に食事摂取をしましょう。

こんな睡眠になっていませんか？



とあるCPAPのデータ。。。G.W中のリズムの乱れが分かります。(遅寝、遅起き)これが連休明けの『眠気』・『だるさ』につながってきます。

～連休中も睡眠リズムを整えましょう！

～異常な眠気は病気かも～

<< ナルコレプシー >>

- ・日中の発作的に眠気に襲われる
- ・居眠り時間は短く、起きるとすっぴんする
- ・金縛りにあう
- ・中途覚醒が多い

<< 突発性過眠症 >>

- ・居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない。
- ・居眠りのあと、すっきりした感じがしない
- ・寝覚めが悪く、ひどく寝ぼける

<< むずむず脚症候群 >>

- ・夕方ごろより、脚の不快感(むずむず感)が強くなる。
- ・脚の違和感は動かすと消失する
- ・無意識に脚を動かしていると指摘されたことがある。

<< 睡眠相後退症候群 >>

- ・望ましい時刻に入眠、起床できない。
- ・睡眠時間は十分取れる。
- ・睡眠の時間帯が遅いほうにずれている。

草木も咲いて、青葉が美しい季節になりました。暖かな日も増え、CPAPも使用しやすい時期ですね。連休明けで、生活リズムが乱れたりしていませんか？リズムを整えて、健康な生活を過ごしましょう！



適正な生体リズムを保つためには、睡眠や食事といった生活習慣を規則正しく送ることが重要です。特に食生活リズムの乱れは、肥満を起因とする生活習慣病の発症リスクを高めます。特に夜勤勤務の場合、夜間遅い時刻の食事摂取は血糖値の増加を引き起こしやすく、肥満や糖尿病発症リスクを高めます。

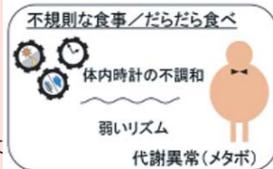
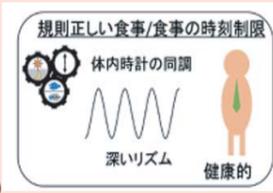
<< 時間栄養学 >>

★栄養/食品成分による体内時計の調整

- ①朝食により体内時計がリセットされる
- ②高脂肪食は体内時計リズムを乱す
- ③カフェインは体内時計を延ばす(遅らせる)

★食事時刻による栄養効果の違い

- ・朝食抜きや、夜食の頻度が高い人は太りやすい
- ・朝食を多くして、夕食を少なくした人は減量効果が高い



食事バランス(主食・主菜・副菜)を整えましょう！



図：農研機構改変引用

図：認定NPO法人21世紀構想研究会

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

- ①LINE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。



★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。 TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)