

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

9月3日は「秋の睡眠の日」です

秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日

世界一眠らない国民、日本人の免疫が危ない？

質の良い睡眠を撮って、免疫力アップ！

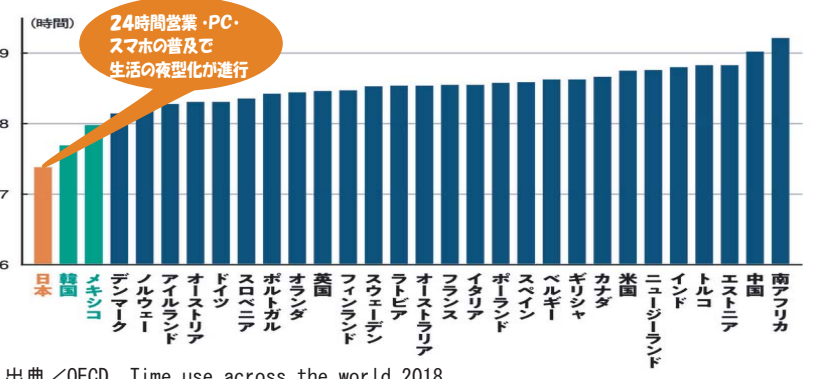
平均的な睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間が8時間以上の人と比べ約3倍も風邪の発症率が上がります。

細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠中に保たれ、強化されるため、睡眠不足が続くと免疫力が落ちてしまいます。

～質の良い睡眠をとりましょう～

日本人の睡眠時間は年々減っています。2017年のデータによると、約40%の人々の睡眠時間が6時間未満になっています。平均睡眠時間の国際比較ではぶっちぎりで世界最短のワースト1です。

睡眠時間の国際比較



出典/ OECD, Time use across the world 2018

理想の睡眠時間は？

週末まで元気に過ごせる睡眠時間が、理想的な睡眠時間です。睡眠時間は、個人差が大きいです。今の睡眠時間でツライ場合は、翌週は睡眠時間を延ばして、眠気の程度を比較しながら、最適な睡眠時間を見つけてみてください。

◎日中の眠気が強い、平日と比べて週末に3時間以上長く眠らないとダメな場合は、睡眠不足です。

慢性的な睡眠不足は、集中力の低下、疲労感などで仕事の効率低下や事故等を引き起こしかねません。働き者の多い日本人は、特に睡眠時間を確保することが重要です。

猛暑もようやく過ぎ去り、秋風の心地よい時節となりました。9月3日は『秋の睡眠の日』になっています。現在、日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えているそうです。この機会に、日頃の睡眠を見直し、より良い睡眠を取りましょう★

体内時計を整える

体内時計のリセットには、太陽の光を浴びることが有効です。朝起きたらカーテンを開けて光を浴びることで、生活リズムが整います。夜更かしせず、早寝早起きすることが大切です。

食事は3時間前に済ませる

寝る直前に食事を摂ると寝ている間も消化活動が続き、眠りが浅くなってしまいます。食事を十分に消化して、胃が休まった状態で眠るようにしましょう。

寝る前にスマホやパソコンを見ない

スマホやパソコンから出るブルーライトは脳を覚醒させるため、眠りに入るのを妨げてしまいます。寝る前は読書をする、静かな音楽を聴くなどリラックスして過ごすようにしましょう。

ゆるめのお風呂に入る

熱めのお湯は体が覚醒してしまい、睡眠の妨げになるので避けましょう。40度ほどのお湯に10～20分ほど浸かるのがおすすめです。じっくり温まることで体がリラックスし、質の良い睡眠に入れます。

～いびき・無呼吸～

ヒトが眠る時の体位は、基本的に「仰向け」「横向き」「うつ伏せ」の3つしかありません。このうち、最も睡眠の質が良くなるのは「仰向け」です。しかし、仰向けで寝た場合、『いびき』や『無呼吸』といった別の問題点が浮上してきます。

仰向けと横寝・うつ伏せの比較

項目	仰向け	横寝・うつ伏せ
いびき	110.08	35.89
低酸素	17.74	6.52
無呼吸	13.77	3.81

スリープクリニック提供データ copy right@sleep clinic

仰向けで寝た場合と横向きやうつ伏せに寝た場合と比較すると、仰向けで寝た方が『いびき』『低酸素』『無呼吸』が3倍発生しやすくなります。

「仰向けで、無呼吸症がない睡眠」が一番良い睡眠です。無呼吸がある方は、横向きで寝るか、CPAPを使用して仰向けで寝ることがオススメです。

～鮭ときのこのさっぱり蒸し～

★電子レンジで6分！★

鮭には良質な蛋白質、ビタミン類が豊富です。更にレモンやポン酢などを調味料として利用することで、免疫力UP、疲労回復にお勧めです。きのこやカット野菜と一緒に耐熱容器へ入れて、電子レンジで蒸すだけです。

調味料
塩、こしょう、料理酒、レモン、レモン果汁、オリーブオイル

＜栄養指導料＞ (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】 管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。 *指導時間 30分程度
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】 お気軽にお声かけ下さい。

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)

👉 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 [QRコード]

LINEをご希望の方 [QRコード]

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。