



221号

快眠 CPAPers 通信

シーパップーズ

2022
睦月霧ヶ丘つた病院
検査科

お正月明けの「だるさ」・「眠気」の原因、体内時計を整えよう！

疲れがなかなかとれない、寝付けないなどの不調に悩まされていませんか...？ 生活リズムが崩れ、体内時計が乱れているかもしれません。

◎体内時計の役割◎

人には時間を刻む体内時計があり、昼には活動状態になり、夜には休息状態に切り替えることで、自然な眠りに導く役割があります。



体内時計を乱れたまゝにしておくと...

体内時計にズレが生じると、不眠、疲労感、食欲不振、頭痛などの症状が起こります。そのまま放っておくと自律神経やホルモンバランスの働きに影響し、**肥満**や**糖尿病**などの生活習慣病、**うつ病**のリスクが高まることも確認されています。**心身に大きな負担がかかる前に体内のリズムを整えましょう。**

あなたの「体内時計」を点検する10のチェック項目

- | | |
|--|---|
| ☐ 毎朝、同じ時刻に起床する。 | ☐ 朝の身支度は、カーテンを開けた明るい環境で行っている。 |
| ☐ 1日3食、だいたい決まった時間に摂っている。 | ☐ 週末に寝だめをしない。 |
| ☐ コンビニを利用するときは早めの時間に済ませる。 | ☐ 就寝前はテレビ、パソコンやスマホなどのデジタル機器は見ない。 |
| ☐ 日中は太陽の光を十分に浴びている。 | ☐ 朝食で何かタンパク質の食品を摂っている。 |
| ☐ ちょっとでも運動をする習慣がある。 | ☐ 休日に夜ふかしはしない。 |

チェックが「7個未満」の場合は、体内時計が乱れている可能性があります。生活習慣を見直しましょう！！

体内時計を合わせるためにはカーテンを開いて外を見よう*

体内時計は1日24時間10分でリズムを刻んでいます。不規則な生活によりどんどんズレが大きくなり、心身に悪影響を及ぼします。リズムの調整には、朝、光を浴びることが重要です！！

朝起きたら真っ先に窓際から太陽の光を15秒間目に入れる



それが合図となり体内時計がリセットされます！

すると体を覚醒させるスイッチが入り、昼間は活動的に動けます。



同時に14～16時間後に眠気が訪れるようになり、無理なく自然に生活リズムが整っていきます。

体内時計は中枢では朝日で、末梢では朝食でリセットされます♪

体内時計を正常に働かせるためには運動習慣も大切★

コロナ禍の外出自粛の影響で、1日の活動量や運動量が減りがちです。昼間体を動かさないと疲れないから夜眠れず、体内時計が乱れる悪循環が起きています。

運動のゴールデンタイムといわれる18～20時の間に20分～1時間程度



ウォーキングや水泳など強度が高すぎない有酸素運動をすること。

運動する時間がとれない場合は立ち仕事をしながらつま先立ちをしてお尻をきゅっと締めるなど



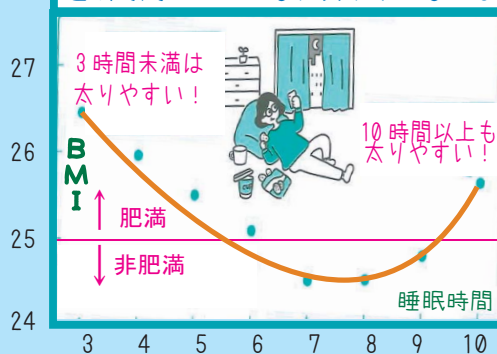
無理してハードルを上げず続けられる習慣を！

日常の活動量を増やして疲れを上手にためる工夫をしましょう！

睡眠不足で太りやすくなる!? 本当の理由

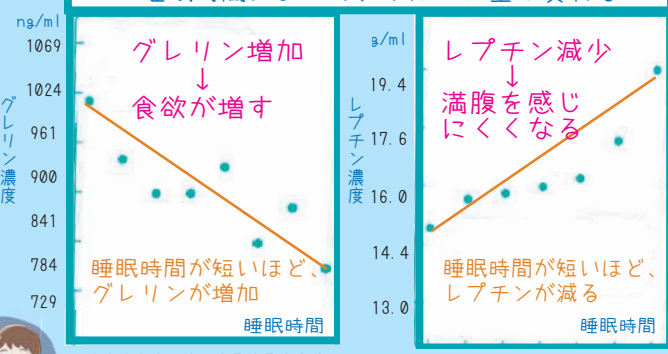
夜更かしすると夜遅くに食べることが積み重なり、肥満につながっていくと考えられます。しかし、なぜ寝ないと食べてしまうのか...？ 起きている時間が長いから食べる量が増えるのではなく、**睡眠不足により、食欲にかかわるホルモンが影響を受けているからです。**

睡眠時間が短くても、長すぎても太る



米国・サンディエゴ大学による Kripke らによる調査 (2002 年)

睡眠時間によって、ホルモン量が変わる



米国・ウィスコンシン睡眠コホート研究による調査 (2004 年)

1月7日は、七草がゆで胃腸を整え、無病息災をお祈りしましょう。

材料 (2 人前) : ご飯 150g、水 500ml、白だし小さじ 1 杯、七草、梅干しの実 1 個

- ①七草を水で良く洗い、細かく刻む。梅の実も細かく刻む
- ②鍋にご飯と水、白だしを入れて中火で熱し、沸騰したら火を弱め、とろみがつくまで5分ほど加熱する。
- ③②に①を入れて軽く混ぜ、1分ほど弱火で加熱し、火を止め3分蒸らす。
- ④器に盛り付ける。



※胃腸を休めるため、味付けは薄めにしましょう。



＜栄養指導料＞ (初回) 780 円【InBody 測定、食事調査、食生活相談】
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】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。
お気軽にお声かけ下さい。

* 指導時間 30 分程度

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)

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。



★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)