

～3月18日は「春の睡眠の日」～

日頃からしっかりと睡眠をとっている人でも、春になると寝不足になりがちです。

身体が気温差についていけずに自律神経が乱れやすくなります。
自律神経のバランスが崩れると体のリズムが崩れやすくなってしまい、
夜にうまく眠れなかったり、昼間に眠くなったりと
睡眠に影響が出やすくなります。

1日の最高気温と最低気温の温度差 平均 9.2℃

前日と比べて最高気温が -15℃の日も！

最高温度 最低温度

https://digital

<https://digitalpr.jp/r/37848>より

メラトニンは暗くなると分泌されるという性質があります。春は冬に比べて夜明けの時間が早くなります。明るい時間帯が多くなるとメラトニンの分泌が抑制され、ゆっくりと眠れなくなった結果寝不足を感じるようになります。



横向きで寝ると舌が喉の奥に下がるのを防ぎ、いびき防止になる。

睡眠時に最適な血糖値を維持して眠りの質が下がるのを防ぐ。

寝る時、徐々に体温が下がり眠りにつきやすくなる。

お風呂は一時的に体温を上げるが、出た後に体温を下げ眠りに入りやすくなる。

綿、シルクなど肌触りの良いパジャマに着替え熱や汗を効率よく放出＆吸収し睡眠の質をUP！

起きるときに欠かせないコルチゾールが分泌されやすくなる。

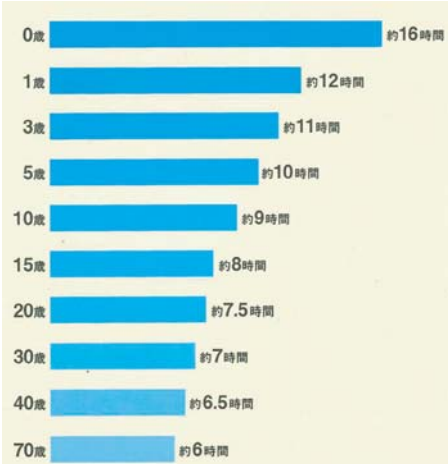
脳にスイッチが入り体にリズムが生まれ、夜よく眠れるようになる。

全身の血行をよくし、体をリラックスさせ、眠りにつきやすくなる。

分割して眠っても、深いノンレム睡眠ならリフレッシュされ元気に過ごせる。

睡眠時間は短すぎても長すぎてもよくありません。適切な睡眠時間は年齢で異なります。

睡眠時間が年齢で異なる理由



出典：羽毛布団のパイオニア 東洋羽毛工業が提供する睡眠情報サイト
ピヨ丸ぐっすり.com 内『年齢別 睡眠時間の目安』より引用

日中に体を動かすことの多い世代は比較的長めの睡眠時間が必要

若い世代に比べて、高齢者は新しい記憶を刻みつける必要が少なくなるため

高齢者になると睡眠ホルモン・メラトニンの分泌量が少なくなるため

成人に限っては、1日の睡眠時間について睡眠不足はもちろんのこと、8時間を超える長時間の睡眠は死亡率が高くなることがわかっています。

□呼吸では、深い呼吸になるため呼吸努力量が50%増加すると
言われています。このため慢性の鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況
だと言えます。

- ・掃除をこまめにする。CPAPのフィルタも確認
- ・掃除のときは、マスクをして
舞い上がる花粉を防ぎましょう。
- ・布団や洗濯物は室内干しでしましょう。
- ・窓の開閉は慎重に。
- ・睡眠をしっかりとする。
- ・タバコやアルコールを控える。

タバコは喉や鼻の粘膜を荒らし、
症状を悪化させます。アルコールは鼻粘膜を
充血させ鼻づまりがひどくなります。

○薬物治療

症状をおこす物質の働きや鼻の中の炎症をおさえて、症状を和らげます。

○アレルギー免疫療法

体をアレルギーに慣らして、症状を和らげます。根本的な体質改善が期待できます。

* 指導時間
30 分程度

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



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）