

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科



体のリズムが乱れやすい春 ～体内時計を整えて乗り越えよう！～

この時期は『やけに眠い』『疲れが取れない』といった不調を感じている人が多いようです。

○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。この時計が乱れると昼間に眠気がやってきて、だるさや不快な症状が起こりやすくなります。



体内時計をリセットする方法

★朝日を浴びる

体内時計を調整するもっとも簡単な方法が、朝日を浴びることです。

朝のおおめ習慣

- ・毎日決まった時間に起きる
- ・起床後1時間以内に朝食をとる

★12時前後にランチをとる

BMALI (ビー・エム・アール・イー) という、食べ物を脂肪に置き換える時計遺伝子の働きが最も鈍くなる時間帯なので、肥満予防に効果的！

★ストレッチをやる

朝食後の1時間以内、寝る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をみると、深部体温がちょっとだけ上がるため質の良い睡眠を得られます。

～異常な眠気は病気かも～

睡眠時間をしっかりとったのに、会議、運転中等、大事な場面でも眠ってしまう場合、過眠症かもしれません。

このような症状はありませんか？

- ・日中の発作的な眠気に襲われる。
- ・居眠り時間は短く、起きるとすっきりする
- ・金縛りにあう
- ・中途覚醒が多い

ナルコレプシー

- ・居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない
- ・居眠りの後、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

特発性過眠症

- ・夕方頃より、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

むずむず脚症候群

- ・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。

睡眠相後退症候群

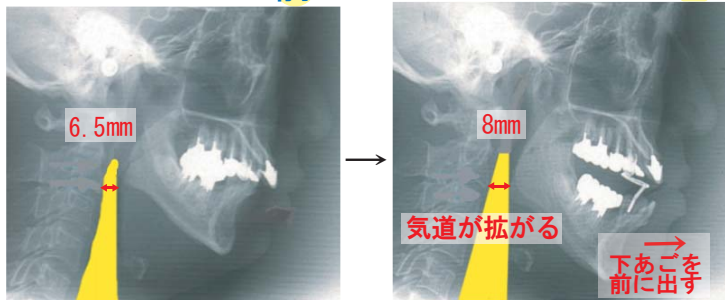
- ・日中の眠気が強い、疲れがとれない
- ・夜間の睡眠が不十分
- ・十分な睡眠をとると日中の眠気がなくなる

睡眠不足症候群

桜花満開の、うるわしい春の日がやってまいりました。ポカポカと暖かく季節やかに過ごせそうですが、卒業、入学、通勤など生活が大きく変化する自律神経に影響を及ぼし、体調が不安定になりがちです。不安感を感じ、体内時計を整え、快適な睡眠をとり活動的に過ごしましょう！

外泊用などにマウスピースはどうですか！？

＜マウスピース装着前＞ ＜マウスピース装着後＞



こんな方におすすめ！

- 無呼吸の程度が軽症の方
- 肥満の程度が低い方
- 横向きになると無呼吸にならない方
- REM睡眠の時にだけ無呼吸になる方
- 旅行や出張用に使いたい方

◎マウスピースとは...下あごを前方に数ミリ出して気道を確保し、イビキや無呼吸の発生を防ぐものです。 ※CPAP と比べると無呼吸の改善性は少なく、先生とよく相談が必要です。

●マウスピースが出来るまで●

＜診察1回目＞ 診断・型取り → ＜診察2回目＞ マウスピースお渡し

費用...約1万円 【3割負担の場合】

・診察内容や診断回数により、負担費用が変わることもありますので、ご了承下さい。 ★完全予約制です！

あさりと春野菜の酒蒸し

あさはミネラル、ビタミンB12、タウリンが豊富！ 疲労回復、肝機能の改善に有効です。

材料 (2人前)

- 殻付きのあさり 200g
- 春キャベツ 200g
- 菜の花 100g
- (ブロッコリーでもOK)

調味料

- 酒 20cc
- 塩 少々 (ひとつまみ)
- ガーリックスライス 1/2 かけ (顆粒OK)
- 唐辛子スライス 少々

◎作り方◎

- ①あさは砂抜きをする。(砂抜き: 水500ml+塩 大さじ1にあさりを入れ、30分置き、よくもみ洗する。)
- ②キャベツは大きめに切り、菜の花は半分にする。
- ③大きめの鍋又はフライパンにキャベツ、あさり、菜の花を入れ、酒、塩、ガーリック、唐辛子を均一に振り入れる。ふたをし、中火で加熱する。
- ④あさがすべて開いたら出来上がり。



＜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)

ゴールデンウィーク中の外来診療日 及び 休診日

4月29日	金	休診	5月3日	火	休診
4月30日	土	通常診療	5月4日	水	休診
5月2日	月	通常診療	5月5日	木	休診

休診中の機器不具合等は、直接各機器メーカーへ連絡をお願いします。

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。

