

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

新生活が始まって1ヵ月、5月病になっていませんか？！

○5月病とは○

医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、会社に行きたくない、よく眠れない等の軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

○5月病の原因○

新生活がスタートし、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスが溜まり、気づかないうちに無理をしまうことで起こりやすくなるといわれています。

○5月病を予防するには○

- ・趣味に打ち込む
趣味や好きなことをあることで、脳内の『幸せホルモン（セロトニン）』の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。
- ・運動をする
身体を動かす時間を作ることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。
- ・悩みを打ち明ける
悩みを共有したり、ノートに書きだしてみたりあると問題が明確になり、新しい視点が見つかることがあるかもしれません。
- ・身体のリズムを整える
休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。

連休中、連休後の体内時計を整えよう！！

G.W中、夜更かし朝寝坊をしていませんか？生活リズムが崩れ、体内時計が乱れる原因に・・・

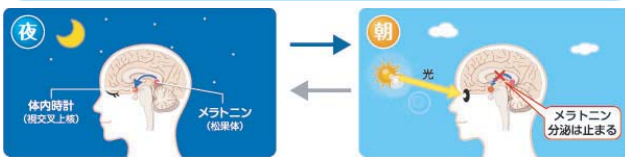


<<体内時計とは>>

人には時間を刻む『体内時計』が備わっており、日中は活動状態に、夜間は休息状態に切り替えることで、夜になると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、だるさや不機嫌な症状が起こりやすくなります。

<<体内時計と睡眠ホルモン>>

睡眠ホルモンの「メラトニン」が体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、その14～16時間後にこのメラトニンの分泌が高まり、眠気を感じるようになります。

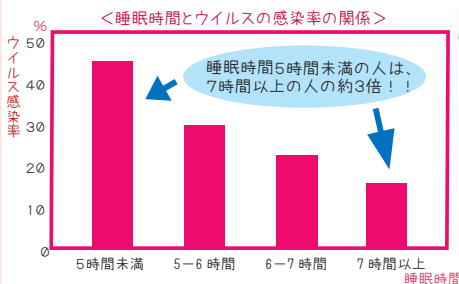


生活リズムを整え、CPAPをしっかり使用して良い睡眠をとりましょう！

5月に入り、木々の緑もだんだんと色濃くなってきました。暖かな日が続くこの時期は、CPAPも使いやすくなってきたのではないのでしょうか。さて、GWで生活リズムが乱れていませんか？リズムが乱れてしまうと、眠れない、起きるのが辛いといった問題に繋がります。睡眠と起床リズムを整えて、体内時計を毎日リセットする環境づくりを心がけましょう。

～睡眠で！新型コロナから身を守ろう～

世界的に猛威を振っている新型コロナウイルスですが、同じ環境にいても感染するかどうかは免疫力によって異なります。免疫力と睡眠は深く関係しており、睡眠には細菌やウイルスに対する抵抗力、つまり自然免疫を強くする効果があるといえます。



更に予防接種をしても、睡眠が十分でない抗体反応が弱く、その効果が認められなかったという報告も！！

睡眠不足だと、ウイルスと戦う免疫が機能しにくく、感染症にかかりやすくなってしまいます！免疫力を上げるには、夜にしっかりと睡眠がとれるよう、日々の生活を見直しましょう。

○たけのこもら豆のオリーブオイルソテー○

- <材料>
- たけのこ水煮 2/1カット
 - もら豆 5～6さや
 - オリーブオイル 大さじ2杯
 - 塩 少々



<作り方>

- ①たけのこは縦に薄切りし、水気を拭いておく。
- ②もら豆はさやから豆を取り出し、豆の皮に切れ目を入れておく。
- ③フライパンに①②を並べ入れ、オリーブオイルを回しかける。
- ④フライパンに火をつけ、中火からやや強めの火加減で熱する。
- ⑤たけのこ、もら豆は時々裏返す。
- ⑥たけのこは、両面軽く焼き目が付いたら、フライパンから取り出す。
- ⑦もら豆は、焼き目が付き皮が少しむけたら、フライパンから取り出す。
- ⑧器に盛り、軽く塩を振る。

お好みで、木の芽をすって、塩に混ぜ振りかけると、風味がUP！！

<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
- ・今月未読通知 (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。

