

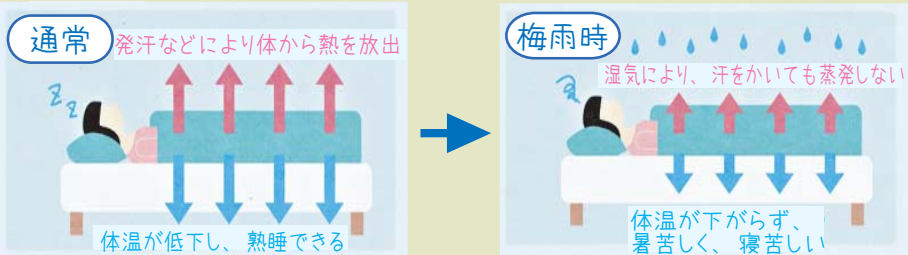
快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

ジメジメした梅雨 寝苦しさを解消して、快眠を！！

湿気が多い梅雨時期にありがちな、「寝苦しい」・「寝つきが悪い」・「寝た気がしない」などの睡眠トラブル。ベッドに入っても寝苦しくてなかなか寝付けず、不快なベタベタ感で夜間に目が覚める、寝ても疲れがとれない、「だるい」と感じるが多くなります。これから夏本番に向けて、ますます寝苦しさは高まります。だからこそ、今この時期に「良い睡眠」を見直しましょう！

梅雨時の寝苦しさを、だるさの原因



梅雨時期に問題となるのはジメジメした『湿気』です。私たちの体は睡眠時、発汗などにより体から熱を放出し、深部体温を低下させることで深い眠りにつこうとします。しかし、梅雨時期に気温・湿度が高くなると汗をかいても蒸発しにくく、体温調節がしにくい状態になってしまいます。

それによって、寝苦しく感じ、夜間にたびたび目が覚めてしまいます。このような状態になると、浅い睡眠になりがちで、睡眠の質が落ち、寝ても疲れがとれず免疫力が低下し、『体のだるさ』や『疲労』が溜まってきてしまいます。

ポイント！

湿気は「暑苦しさ」や「だるさ」に直結します。エアコン等で室内環境を整え、CPAPをしっかりと使用して良質な睡眠をとりましょう！！

健康的に梅雨を乗り切る為には

快適な室内環境

- 『ジメジメして寝苦しい』場合は、
室温：25～28℃
湿度：40～60% に設定
*体から熱を放出しやすくなり、寝付きやすくなります。

就寝後も2～3時間は同じ温度を保つようにエアコンを設定することで、深い眠りに入りやすくなります。

適度な運動

- 体に余分な水分がたまり、むくみや暑い梅雨は運動をして、水分や老廃物を排出しましょう。
*寝る前のストレッチを毎日の習慣にすると、質の高い眠りがえられるようになります。



食事

- 『体のだるさ』を感じる梅雨は疲労回復ビタミンとも言われる『ビタミンB1』や『ビタミンB2』の摂取が有効と言われています。
*ビタミンB2はダイエットにも必須の栄養素です！



梅雨に入り、じめじめした日々が続く寝苦しい日もありますが元気で過ごしていきましょう。7月は七夕や海の日、土用の丑の日など夏を感じさせる行事も多くあり活動的になる季節です。梅雨を乗り越える為にも規則正しい生活を心掛け、良質な睡眠をとりながら夏を楽しみましょう。

睡眠不足は飲酒をしている時と同じパフォーマンス状態に！！

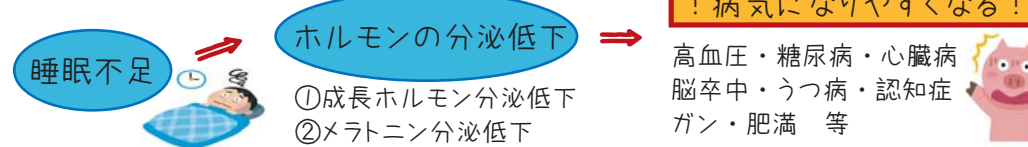
<<睡眠不足と飲酒量によるパフォーマンス低下>>

17時間覚醒 血中アルコール濃度 0.05% 呼気中 0.25mg/L と同程度のパフォーマンス低下	24時間覚醒 血中アルコール濃度 0.10% 呼気中 0.50mg/L と同程度のパフォーマンス低下
--	--

※ 血中アルコール濃度 0.05%～0.10%
 ・日本酒1～2合
 ・ビール1～2本
 ・呼気中 0.25mg/L以上で酒気帯び運転
 ⇒17時間覚醒と同程度

睡眠不足は、酒気帯び運転と同程度のリスクに！

<<睡眠不足の弊害>>



果物を食べて暑い夏を乗り切ろう



果物 200g (リンゴ1個分) = 100kcal

実は、果物は低カロリーなうえ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富！！特にビタミンA、C、E、ポリフェノールは、生活習慣病やがんの原因となる活性酸素の働きを抑える作用や疲労回復効果などがあります。夏は水分、ビタミン、ミネラルが失われがちです。果物を食べて疲れた身体や肌荒れを解消しましょう。

◎管理栄養士おすすめの1品◎



～フルーツヨーグルト～
 材料：1人分
 ・カットフルーツ（冷凍可）…50g
 ・プレーンヨーグルト…100g
 ・オリゴ糖…小さじ1（お好みで）

ポイント！
 ヨーグルトに果物を加えることで、乳製品に不足しているビタミンC、食物繊維を補うことができ、栄養バランスの良い食品になります。

<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。*指導時間 30分程度
 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



LINEをご希望の方



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。

