

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

9月3日は『秋の睡眠の日』です

秋の睡眠健康習慣 8月27日～9月10日

<健康づくりのための睡眠指針>

～睡眠12か条～

- ①. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ②. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ③. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
- ⑦. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧. 勤労世代の疲労回復・能率UPに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠を。
- ⑩. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪. いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門医に相談を。

How the world sleeps

○世界の睡眠事情○

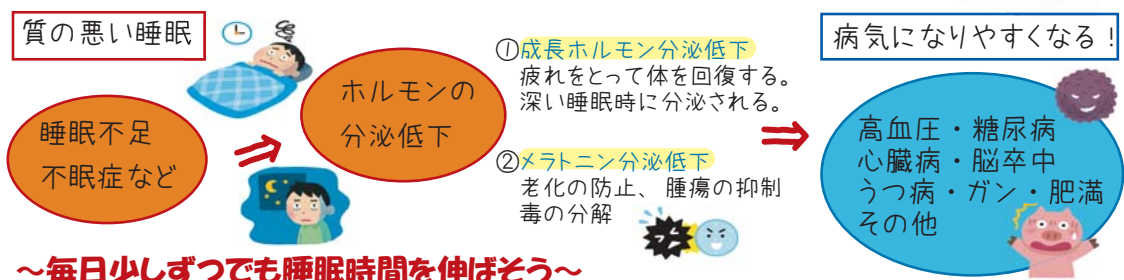


「日本はもっとも夜更かしの国」
慢性的な睡眠不足！！

初秋になりましたが、暑い日が続き、もう少し寝苦しい日が続きます。残暑を乗り切る為には、良質な睡眠が重要になります。そして、今月は『秋の睡眠健康習慣』になっています。日頃の睡眠時間や睡眠の質を見直し、夏の疲労が出てくるこの時期を快眠で乗り切りましょう。

<質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こす原因に!!>

慢性的な睡眠不足は、集中力の低下、疲労感などで仕事の効率低下や事故等を引き起こしかねません。働き者の多い日本人は、特に睡眠時間を確保することが重要です。



～毎日少しずつでも睡眠時間を伸ばそう～
自分のルーティンもあり、睡眠時間を伸ばすことは簡単ではないかもしれませんが、毎日15分長く寝るだけでも効果があると言われています。秋の睡眠健康週間を通して、少しでも睡眠に対する意識が変わるように、身体とこころのバランスを保つ為に質の良い睡眠が取れるよう心掛けましょう!!

今月の管理栄養士おすすめの一品

～オクラとしらすのごまおかか和え～

○材料：(2人分)○

- 冷凍オクラ 150g
- 釜揚げしらす 大さじ4杯
- かつお節パック 1袋
- すりごま 大さじ2杯
- 麵つゆ 大さじ3杯

○作り方○

- ①冷凍オクラを耐熱容器に入れ、電子レンジに入れ所定の時間加熱する。
- ②①を大きめの器に入れ、他の材料を全て入れ和える。
- ③小鉢に取り分ける。

オクラの栄養
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏バテ防止や回復に！ネバネバした成分はガラクトン、ペクチンなどの食物繊維で消化を助け、便秘予防効果も！

釜揚げしらすの栄養
獲れてすぐに塩漬でしたものです。やわらかくそのまま食べられる。カルシウム、マグネシウムなどのミネラルやたんぱく質の補給に。

<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

- 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。