

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

睡眠の大切さや問題に目を向け、睡眠についての意識を高めましょう！

3月17日(金)は『世界睡眠の日』

春の睡眠健康週間 3月10日～3月24日

～快眠の秘訣は日中の行動に！ 6つのポイントを押さえて体内時計を整えよう～

日中の行動ポイント

体内時計：日中は活動状態に、夜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です。

夕方から寝る前の行動ポイント

ポイント①
朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット！“朝モード”にしよう

ポイント②
朝食はしっかりとろう規則正しい食事で1日のリズムの土台づくりを！

ポイント③
短時間のお昼寝がポイント日中15分！お昼寝習慣で覚醒リズムにメリハリを

日中の行動を含めた規則正しい生活を行い、体内時計を整えて、体のリズムに合わせた睡眠を行うことが快眠の秘訣です！



ポイント④
夜しっかり眠る為に夕方は軽い運動をするとGOOD◎！

ポイント⑤
体温の上げすぎ注意！入浴は、就寝2～3時間前までに

ポイント⑥
寝る前のコーヒー、アルコールは厳禁快眠を妨げる原因に！

日差しもすっかり柔らかくなりました。本格的な春の訪れももうすぐです。今月は『世界睡眠の日』、『春の睡眠健康週間』です。睡眠がしっかりとれていないと様々な健康面に影響を与えてしまします。これを機に、睡眠の質を上げて、春を健康に過ごしましょう。

● 寝室環境を整えて、より快眠に！ ●

眠れない、寝付きが悪い、寝ても疲れが取れない...など、ポイントを押さえて、寝室の環境を整えることで睡眠の改善に繋がります。

1. 夏26℃以下・冬16℃以上の快適な温度で
2. 季節に合わせた寝具でお布団の中を適切温度に
3. 夜は1ルクス程度、起床時はしっかり光を浴びて
4. 図書館より小さいわずかな音がGOOD！

5. ラベンダーやカモミールの香りで上質な眠りを
6. 空気清浄機で呼吸のしやすい綺麗な空気に
7. 誰かと一緒に寝るときは別々のお布団で
8. 足の冷えを防ぐカーペットや床暖房がおすすめ

万病の発端に 歯周病 あり！！

糖尿病、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞…。実はこれら全て歯周病と関わりがあります。歯周病の脅威は歯の健康だけでなく命も奪ってしまう危険のある非常に怖い病気です。

歯周病が糖尿病悪化の要因に！！
糖尿病患者が歯周病を併発すると、さらに血糖のコントロールが困難になり、治療の妨げや、悪化を引き起こしてしまうことに。

歯肉の炎症により TNF-α が出現 → 炎症が続くと TNF-α が増加し、血液の中に流れ込む → TNF-α がインスリンの働きを邪魔する

口の中の細菌が血管を通して体内に入り、色々な問題を引き起こします。糖尿病だけでなく、心臓疾患リスクとの関連も！

朝食を食べて1日のリズムを整えよう

朝の糖質摂取は体内時計をリセットし、脳のエネルギー源となります。朝食をしっかりと、脳とからだを目覚めさせ、体内リズムを整えましょう！

～理想的な朝食～

- 主菜(魚、卵、豆腐) / 主菜(卵、ハム、牛乳)
- 副菜(野菜) / 副菜(野菜)

スピード朝食献立 (カット野菜の追加で◎)
例) ・ご飯+納豆、卵、海苔…
・パン+チーズ、ハム、フルーツヨーグルト、牛乳

夜遅い食事や、夕食の食べ過ぎで朝食を食べていない方は、肥満、生活習慣病のリスクが高くなります。夕食の過食に注意し、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

＜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。

● LINEにはない情報も配信しています こちらも登録をお願いします!!

Instagram facebook