

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院
検査科

明けましておめでとうございます

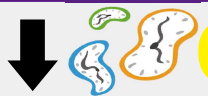
お正月明け、なんだか「眠気」や「だるさ」を感じていませんか？

気持ちよく新年のスタートを切る為にお正月で乱れた生活リズムを整えよう！

疲れがなかなかとれない、寝付けない、朝起きるのが辛い、眠気が強い、原因は「体内時計がズレている」ことかもしれません。

＜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。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

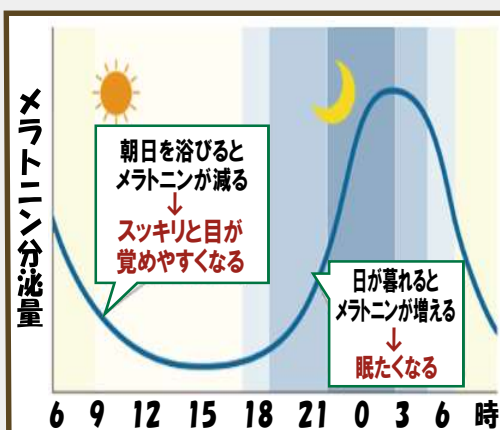


体内時計を乱れたままにしておくと・・・

不眠、疲労感、食欲不振、頭痛などの症状が起こります。そのまま放っておくと自律神経やホルモンバランスの働きに影響し、肥満や糖尿病などの生活習慣病、うつ病のリスクが高まることも確認されています。

心身に大きな負担がかかる前に体内のリズムを整えましょう。

＜夜になると眠たくなる体内時計と光の関係＞



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。

メラトニンは光によって調整されます

朝、光を浴びると体内時計がリセット（メラトニン分泌抑制）され、その14～16時間後に、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。

＜ぐっすりのポイントは上手な光のコントロール！＞

- ☐ 寝る前の照明は明るすぎないように。
- ☐ 照明の色は昼白色より黄みのある電球を。
- ☐ 朝、窓からは自然な光を感じるようにすることでスッキリ目覚め。

実は体内時計の一日は24時間よりも少し長いとされている為、夜更かしをしやすいのです。

そこで大切なのが **朝日浴** です。

朝起きたらカーテンを開け、たっぷりと光を浴び、体内時計を24時間にリセットしましょう！



体内時計を正常に働かせる為には運動習慣も大切！

冬は寒くて外に出たくない、動きたくない…そんな日が続き、1日の活動量や運動量が減りがちです。体を動かさないと疲れないから夜眠れず、体内時計が乱れる悪循環が起きています。



○身支度しながらちょこっと筋トレ○

筋トレは毎日のルーティンに紐付けると習慣化しやすく、なかでもオススメなのが『歯磨き+下半身の筋トレ』！！

①つま先立ちでかかとを上げ下げする（20回）。かかとは床につけないことがポイント。

②片足を後ろにゆっくり引き上げてそのまま30秒キープ。下ろしたら反対の足も同様に。

ふくらはぎの筋肉に刺激を与えて血流を促し、代謝UPを狙います。

ヒップアップエクササイズとしておすすめ。



下半身には大きな筋肉が多く、簡単な下半身トレーニングでもエネルギー消費量UPが見込めるので、時間がない人には最適なダイエットエクササイズになります。

夏と比べると冬の方が、基礎代謝が高くなるとされており、痩せやすい身体づくりができます！（生活習慣病対策にも）体調不良の原因である、冷えも改善されます！

1月7日は「七草がゆ」で胃腸を整え、無病息災をお祈りしましょう。



＜作り方＞

- ①七草を水で良く洗い、細かく刻む。梅の実も細かく刻む。
- ②鍋にご飯と水、白だしを入れて中火で熱し、沸騰したら火を弱め、とろみがつくまで5分程加熱する。
- ③②に①を入れて軽く混ぜ、1分ほど弱火で加熱し、火を止め3分蒸らす。
- ④器に盛り付ける。

＜材料：2人前＞

- ・ご飯 150g
- ・水 500ml
- ・白だし 小さじ1杯
- ・七草
- ・梅干しの実 1個



胃腸を休める為、味付けは薄めにしましょう！

＜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指導を実施します。*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避)

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)

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
こちらでも登録をお願いします！！



Instagram



facebook

