

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

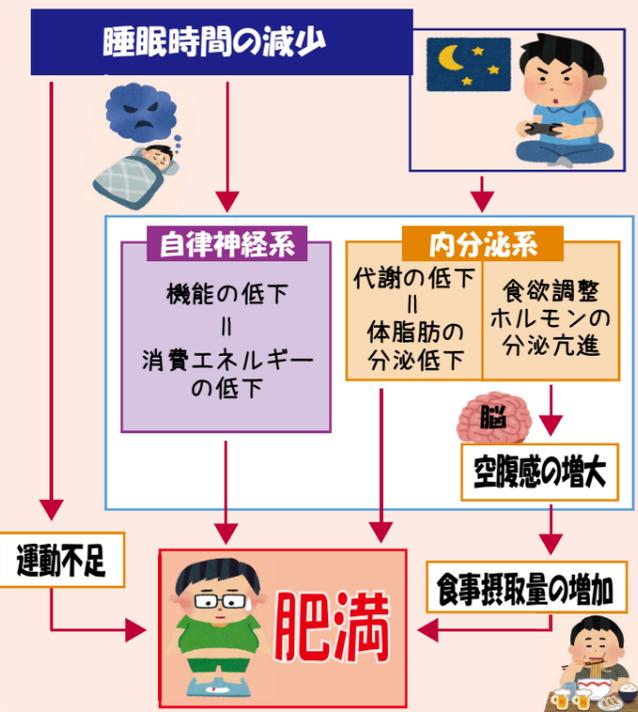
睡眠不足は病気の引き金に！睡眠の質を上げて、春を健康に過ごしましょう！

3月4日（月）は「世界肥満デー」、3月15日（金）は「世界睡眠デー」です！

～春の睡眠健康週間 3月8日～3月22日～

睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害～知っておきたい睡眠と肥満の関係～

私たちの体には生命活動を支えるシステムが備わっており、相互に作用し合って健康状態を保っています。睡眠不足が続くと自律神経系、内分泌（ホルモン）系の調整機能が崩れて、消費エネルギーの低下や食事摂取量の増加を招きます。また、睡眠不足になると昼間に眠気が起こり集中力や日中の活動意欲が低下し、その結果、運動不足となり肥満の原因となります。



質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こす原因に

質の悪い睡眠 → 睡眠不足・不眠症など → ホルモンの分泌低下

①成長ホルモン分泌低下
疲れをとって体を回復する。深い睡眠時に分泌される。

②メラトニン分泌低下
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解

※病気になりやすくなる

高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中・うつ病・ガン・肥満・その他

毎日少しずつでも睡眠時間を伸ばそう！！
毎日15分長く寝るだけでも効果があるといわれています。春の睡眠健康週間を通して、身体と心のバランスを保つ為に、日頃の睡眠を見直して、質の良い睡眠が取れるよう心がけましょう。

日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃です。今月は世界睡眠デー・春の睡眠健康週間・世界肥満デー、でもこれらを機に、ご自身の睡眠を見直してみましよう。

睡眠時間について～何時間寝れば良いの？～

適正な睡眠時間 = 朝スッキリ目覚める、眠気が無かった日の睡眠時間
※睡眠時間は個人差があるので、他人と比べることはできません。

～眠気対策と効果的なお昼寝～

日中仕事中にどうしても眠いという人は昼寝をとってみましょう。昼寝は、眠気をとるだけでなく、仕事の疲労を回復させる効果や心臓病のリスク低下の効果が期待できます。

効果的なお昼寝のポイント

- 寝転がらず、椅子に座り、机にうつ伏せで寝ましょう。
- 昼寝は浅い睡眠でとどめましょう。
 - 20歳代 10～15分まで
 - 30～40歳代 15～20分まで
 - 50～60歳代 30分まで

※30分以上、昼寝をすると深い睡眠に入り、睡眠慣性で頭がボーッとします。夜の睡眠にも悪影響を与えるので、昼寝の後は太陽光にしっかり浴びましょう。

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。朝食をしっかりとり、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）
- 副菜（野菜、海藻）
- 主菜（卵、ハム、牛乳）
- 副菜（野菜）

朝食を食べる習慣のない方

バナナ、牛乳、ヨーグルトなど食べやすいものから口にしませう。朝食を食べなくなる習慣がついてきますよ。

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、牛乳
フルーツヨーグルト

3月4日は世界肥満デー
朝食を食べていない方は、夜遅い食事や夕食の食べ過ぎで、**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付けていきましょう。

＜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 [QRコード]

LINEをご希望の方 [QRコード]

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。

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 [QRコード]

facebook [QRコード]