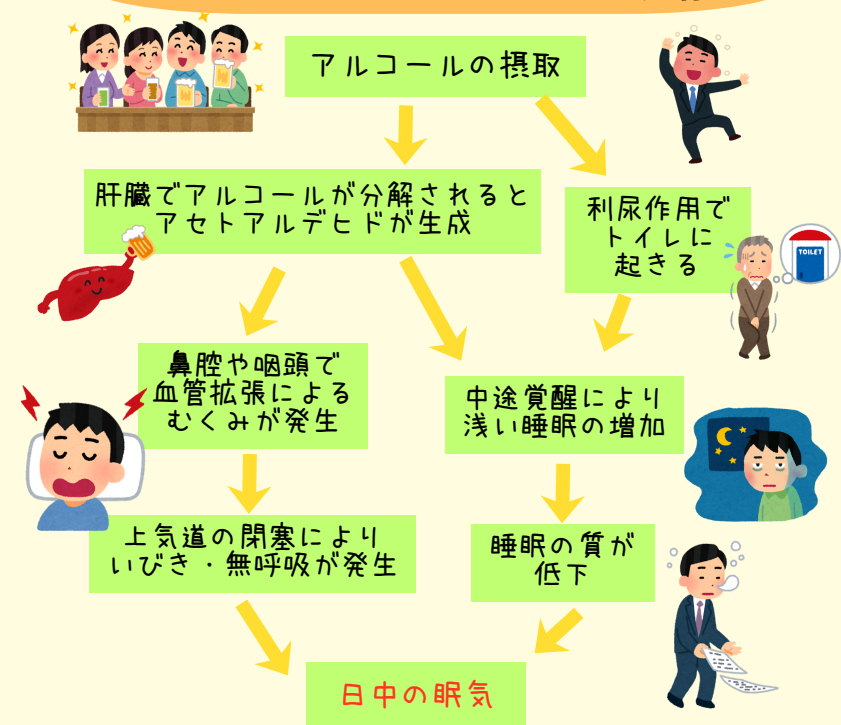


快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

年末年始はお酒の飲みすぎ、睡眠リズムに気をつけよう

アルコールによる睡眠への影響



アセトアルデヒドについて

アルコールの代謝過程で生成される**毒性の強い物質**。顔面や身体の紅潮、頭痛、頻脈、吐き気などの症状を引き起こします。日本人の約44%はアセトアルデヒドを分解する力が弱いため、欧米人に比べ、お酒に弱いと言われています。

快眠のための上手なお酒の飲みかた

飲酒の量とタイミング

お酒の適量は1日1合、純アルコール量は約20gです

アルコール量の計算方法

お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

純アルコール約20gの目安					
日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
15%	5%	40%	25%	12%	7%
1合	中びん1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)

①水を飲む

- ・お酒を飲む前に水を1杯飲む
- ・お酒と同量の水を飲む

②お酒と一緒に食事を摂る

空腹状態ではアルコールの吸収が早くなるため血中アルコール濃度が高くなりやすいです。刺身や焼き鳥、枝豆、海藻サラダがオススメ

③就寝3時間前までに飲酒を終える

体内でアルコールが分解されるには時間が掛かります。純アルコール20gの分解時間は約4時間！！

④休肝日を作る

2～3日に1回は休肝日を設け肝臓にお休みを！
お酒の代わりに炭酸水やノンアルコール飲料を飲みましょう



飲酒量をチェック



アルコールウォッチ

12月に入り寒さが厳しくなってきました。年末年始はお酒を楽しむ機会も多いことと存じます。ついつい杯が進みがちですが、アルコールは良質な睡眠を妨げる最大の敵です。飲酒がCPAPの治療効果に影響を及ぼすことがあるので、飲みすぎにはご注意ください。十分な休息と質の高い睡眠を確保され、心身ともに健やかな状態で新しい年を迎えください。

家で検査ができる？
在宅ポリソムノグラフィ検査

ご自宅で睡眠の質まで評価することが可能になりました！

こんな方にオススメ！！

- 交代制勤務の方
- 介護や育児などで入院が難しい方
- 検査費用を抑えたい方

費用 約12,000円 (3割負担)

* 郵送で機械のお渡し/返却を行うので

何度も病院に足を運んでもらう手間が省けます！

* 現在の状況確認や減量の評価にもご利用ください！

\\気になる方はCPAPスタッフにご相談ください//

インフルエンザのワクチン接種行っています

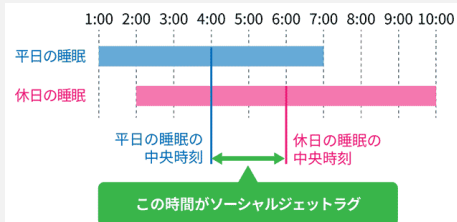
最近の研究で『多忙・睡眠不足』、『血糖が高め』、『肺炎の既往あり』、『栄養不足』、『アレルギーあり』に該当する方はインフルエンザの発症リスクが約3.6倍高くなることがわかりました。費用
ワクチン接種を行い、インフルエンザ発症のリスクを減らしましょう。65歳未満の方：5300円
65歳以上の方：1500円

長いお休みは社会的時差ボケになりやすい！？

社会的時差ボケ (ソーシャルジェットラグ) とは

社会的制約 (仕事、学校、家事など) がある平日の睡眠と生物時計と一致した制約のない休日の睡眠の差によって引き起こされる“平日と休日の就寝・起床リズムのズレ”をソーシャルジェットラグと言います

社会的時差ボケの影響



睡眠の質・量・リズムのチェック



3DSS
チェックシート

睡眠不足をチェック



睡眠チェックツール

短期的な影響

- ① 日中の眠気・疲労感
- ② 集中力・作業効率の低下
- ③ 気分の落ち込み・不調
- ④ 頭痛・倦怠感

長期的な影響

- ① 肥満・メタボ
- ② 高血圧・糖尿病など生活習慣病
- ③ うつ病・不安障害など精神疾患
- ④ 免疫力の低下

体内時計をズラさないためのポイント

- ① 起床時刻を平日と2時間以上ズラさない
- ② 朝起きたら日光を浴びる
- ③ 朝ごはんを食べる
- ④ お昼寝するなら15時までに30分以内
- ⑤ カフェイン・アルコールの摂取は就寝4時間前までに止める
- ⑥ 就寝1時間前から光の刺激を減らす

〈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指導を実施します。* 指導時間は30分程度です。お気軽にお声がけください。

～年末年始の外来診療日 及び 休診日～

12/29(月)	12/30(火)～1/4(日)	1/5(月)
午前中のみ	休診	通常通り

～CPAP費用・通院の負担軽減のススメ～

一定の条件を満たした方は 受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。

3割負担の方の場合：年4回の受診
年間約5,500円安くなります！

受診間隔が3ヶ月の方はお支払いにクレジットカードの使用が可能です

皆様へご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) 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
- ・当月の未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓



LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
 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」をタップする
 5. 「追加」をタップする
- * 「トーク」にてお名前を入力送信してください



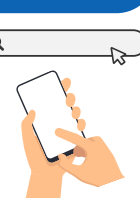
●LINEにはない情報も配信しています●
こちら登録をお願いします！



Instagram



facebook



●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早めにご連絡をお願いします。TEL検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)