

快眠CPAPers通信 4

霧ヶ丘っだ病院

睡眠時間を確保し健康を維持しましょう！！

～睡眠不足は身体の不調を招きます～



睡眠不足ってどのような状態？

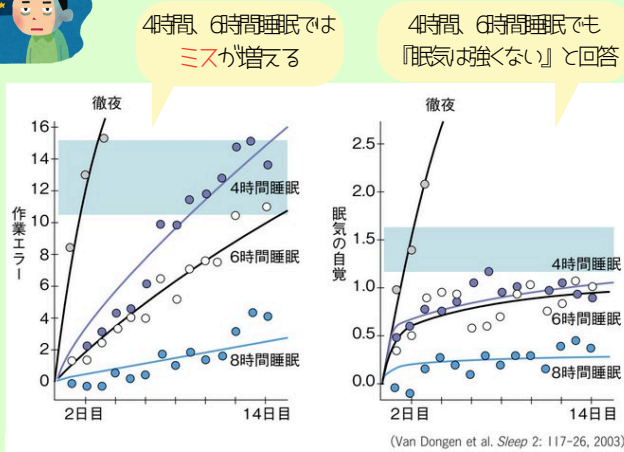
- 1日に6時間以上睡眠が取れていない
- 日中に眠気を感じやすい
- 休日はいつも昼まで寝ている
- 週末はたっぷり寝たのに、月曜から眠い

睡眠不足によって起こること

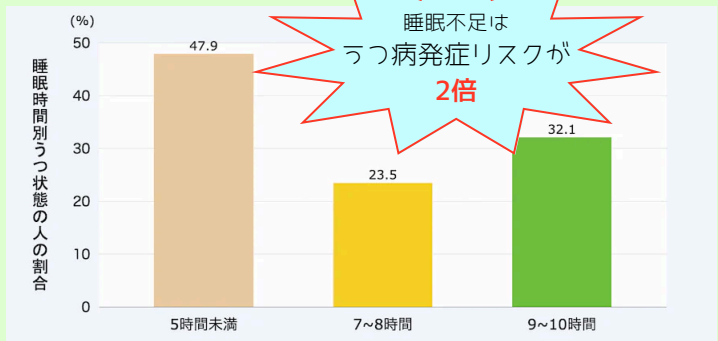
- ◎集中力・判断力・注意力の低下
- ◎免疫力の低下
- ◎肥満・高血圧・糖尿病などのリスク増加
- ◎不安・混乱・抑うつ傾向の増加



睡眠時間と作業エラーの関係



1日6時間睡眠を続けても眠気の自覚はあまりないが、2週間後には2日徹夜をした人と同じくらいまで脳のパフォーマンスが低下するという実験結果もあります



睡眠時間とうつ病の発症リスク

睡眠不足を解消し健康を取り戻そう

①入眠時刻を15～30分早める

毎日の睡眠時間をすてしずつ延ばしましょう
起床時刻は一定にし、就寝時刻を少し早めましょう



就寝時刻を少し早める 平日・休日も起床時刻は一定に！

②昼寝を効果的に活用する

昼食後、15時までに15～30分の仮眠をとることで
午後の眠気を解消しましょう
仮眠をする前にカフェイン摂取することで
スッキリ起きることができます



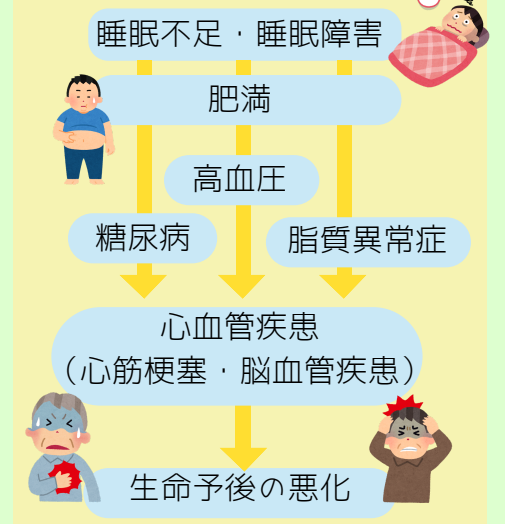
③寝る1時間前からスマホやパソコンの使用を控える

スマホやパソコンのブルーライトは睡眠を促すメラトニンの
分泌を抑制し、寝つきが悪くなります
また、体内時計の乱れ、睡眠の質低下に
つながります



④寝酒を控える

寝る前の飲酒が寝つきを良くしますが、睡眠の質が悪くなり
中途覚醒も増えます
寝酒が習慣になると入眠効果が徐々に
弱くなり、より多くの飲酒量が必要になります
またアルコール依存症になるリスクも高くなります



今年も開催！！



ふくおか睡眠フェア2026

4月25日(土)、4月26日(日)
10:00～17:00

開催場所: 電気ビル みらいホール



参加費: 無料

睡眠に関する製品の体験
することができます

申込QRコード

Good Sleep ガイド

～健康づくりのための睡眠ガイド2023～

第1原則

成人版
適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を
目安に十分な睡眠時間を確保

高齢者版
適度な長さで休養感のある睡眠を
寝床に8時間以上とどまらない



第2原則

光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを心掛ける

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

嗜好品との付き合いに気をつけて
カフェイン、お酒、タバコは控えめに



第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

春キャベツとトマトジュースのスープ



- 材料(1人前)
- ・キャベツ 100g (個包のカット野菜でもOK)
 - ・トマトジュース 100ml
 - ・とろけるチーズ 20g (ひとつかみ)
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・コンソメ 少々
 - ・ケチャップ 小さじ1

栄養成分(一人分)

エネルギー	: 166kcal
たんぱく質	: 6.8g
脂質	: 10.4g
糖質	: 11.4g
カルシウム	: 192mg
塩分	: 1.8g
食物繊維	: 1.2g

- 作り方
- ① トマトジュース、ケチャップ、コンソメをスープ皿に入れる
 - ② キャベツを一口大または大きめの千切りにして①に入れる
 - ③ 上からオリーブオイル、とろけるチーズをのせる
 - ④ ラップをかけ電子レンジで600Wで4～5分加熱する

トマトの栄養

- トマトの主な成分
- ビタミンA (β-カロテン)、リコピン、ビタミンC
- うまみ成分: アミノ酸、グルタミン酸、アスパラギン酸、GABA
- トマトの効用
- 生活習慣病の予防、皮膚組織の修復 (美肌効果)
- 血圧低下、睡眠の質改善 (ストレス緩和)、免疫抑制低下
- 食欲増進、消化を助ける

ポイント
トマトジュースはトマトの栄養素の吸収率が高く
油脂を追加したり、加熱することでさらに吸収が良くなります

〈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【初回の結果よりここにあった相談、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
お気軽にお声がけください。 30分程度です

GW休診日のお知らせ

4月29日(水)、5月3日(日)～5月6日(水)

休診中のCPAPに関するお問い合わせは機器管理会社へご連絡お願いいたします

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!

スタッフに
お声がけください!

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
こちらでも登録をお願いします!

Instagram facebook YouTube



CHECK!!

