



277号

シーパパーズ

2026
長月

9月

霧ヶ丘っだ病院

快眠CPAPers通信

いい睡眠が、いい毎日をつくる

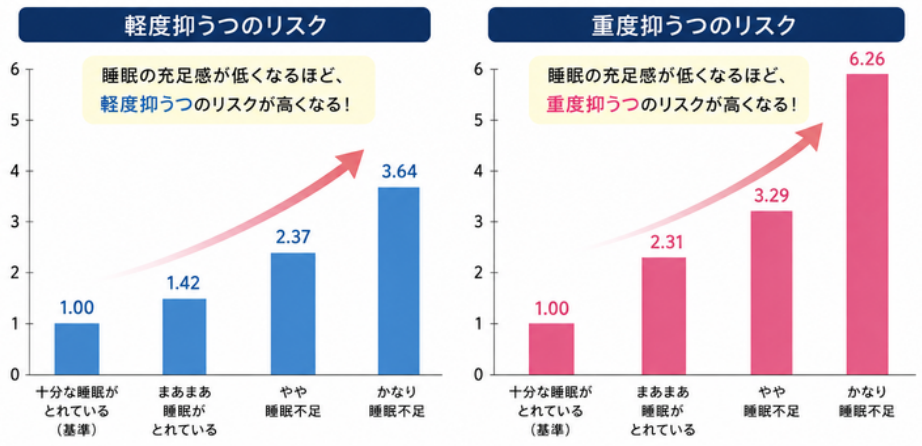
— 快眠のカギは「時間 × 質 × リズム」 —



睡眠不足だと抑うつリスクは約2倍！

睡眠不足があると、抑うつリスクが上がる

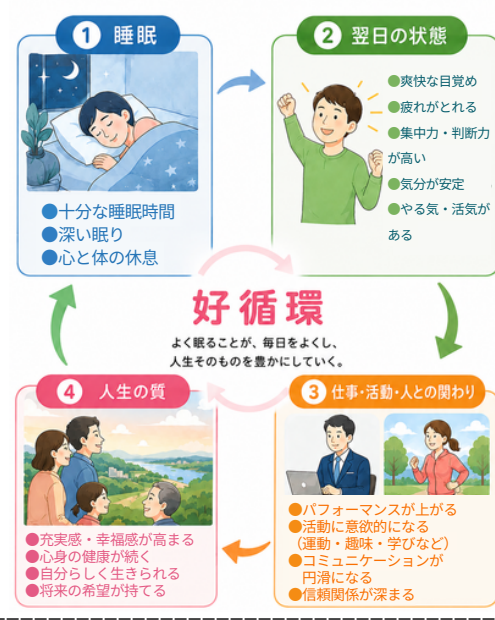
睡眠の充足感が低くなるほど、軽度・重度の抑うつリスクが高くなります



「まあまあ睡眠がとれている」だけでも、抑うつリスクは上がっていました！
質のよい睡眠をしっかりと確保することが、心の健康につながります。

出典：産業医科大学 公衆衛生学講座 中田光紀教授らの研究より（※共変量：年齢、性別、BMI、喫煙、飲酒、身体活動、既往歴などを調整）

快眠による好循環



♡ CPAP をご使用の方へ

質の高い睡眠が、毎日と人生を変えます。

CPAPは、睡眠中の無呼吸や低呼吸を防ぎ、からだへの負担(低酸素・睡眠の分断)を減らします。その結果、翌日の元気が集中力が高まり、仕事や活動、人との関わりがより充実し、人生の質が向上します。

毎晩のCPAPで、「良い循環」が生まれます。

CPAPで得られる効果

- ✓ 日中の眠気・疲労感を軽減
よく眠れるようになり、日中すっきり元気に過ごせます
- ✓ 心血管への負担を軽減
血圧の安定や心臓の負担が減り、心臓や血管を守ります
- ✓ 生活習慣病のリスクを軽減
高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病のリスクを減らします
- ✓ 認知症リスクの軽減
睡眠の質を守ることが、将来の脳の健康を支えます



CPAPは、毎晩の「良い睡眠」をサポートし、良い循環を生み出します。

ぜひ、これからも毎日の使用を続けていきましょう。

市民公開講座
睡眠で人生が変わる！今日からできる健康習慣
いびき・睡眠を見直そう
市民公開講座
睡眠サミット2026 in 北九州

日時：2026. 10. 17 (土)
15:00 講演開始
会場：J:COM北九州芸術劇場中劇場

プログラム

15:00 ~ 15:20 睡眠時無呼吸症候群 診療 40年の進歩
～CPAP、新しい治療、そして未来へ～
有吉 祐 先生
有吉祐睡眠クリニック

15:20 ~ 16:00 睡眠の力で人生をもっと豊かに、もっと幸せに
中田 光紀 先生
産業医科大学 医学部 公衆衛生学 教授

毎回人気の質問コーナーで相談したいことをQRコードから応募しよう！

←お申込みQR
スマホで読み取り！

当日に行けない方も登録・メールアドレス入力していただくとオンデマンド配信ができます

睡眠がととのえば、ダイエットにもやる気がわく！ 管理栄養士さんのおすすめ本

～マインドフルネス・ダイエット～

空腹や満腹、食べる時の五感に意識を向け、自分の食習慣を見直し、無理なく健康的な食べ方を身につける方法が紹介されています。

マインドフルネス・ダイエット

頭張らないから痩せていく

1年半で90kgから70kgに！
精神科医が本当に痩せた「無理なく痩せられる」ダイエット法を公開！

【管理栄養士さんのコメント】
飢えているのは本当にお腹？それとも心？
私たちは「食べている」のではなく「食べさせられている」かも。我慢型のダイエットではなく、頑張らないダイエット！！
ダイエットが上手くいくためのストレスの解消法、ストレスを溜めないための睡眠術など読みやすい内容です。
ご一読お勧めします！！

快眠 = 時間 × 質 × リズム

今日からできる具体的な工夫で、ぐっすり眠れて、すっきりした毎日へ。

時間	必要睡眠時間を知る	就寝・起床時間を一定にする	寝る直前の予定を詰め込みすぎない	ポイント
しっかり眠る時間を確保する	成人は6-7時間が目安 (個人差あり)	平日も休日も2時間以上のズレは避ける	ゆとりをもってリラックスタイムを確保	✓ 毎日同じ時間に布団に入ること、体内時計が整います ✓ 「自分に必要な睡眠時間」を把握し、優先的に確保しよう
質	寝る前の刺激を減らす	リラックスする習慣を取り入れる	日中にしっかり体を動かす	ポイント
ぐっすり眠れる環境と習慣をつくる	寝る1-2時間前からスマホ・カフェイン・アルコールは控えめに	ぬるめのお風呂・ストレッチ・深呼吸・読書など	適度な運動は深い眠りをサポート	✓ 「寝つきの良さ」「夜中に目が覚めない」「朝スッキリ起きられる」がサイン ✓ 自分に合ったリラックス法を見つけよう
リズム	朝は太陽の光を浴びる	食事のリズムを整える	夜は明るい光を避ける	ポイント
体内時計を整え、生活リズムをつくる	起床後30分以内に光を浴びると効果的	朝食をとることで体内時計をリセット	強い照明は控え、暖色系の明かりでリラックス	✓ 「朝の光×夜の暗さ」で、体内時計はしっかり整います ✓ 生活リズムを整えることが夜の自然な眠気につながります

＜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ろにあった相談、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。

〇〇分散受診のお願い〇〇
月末・土曜日は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えております。
中旬頃の平日 (特に午後) が比較的空いていますので、お早めにご来院ください。

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5,800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●
こちら登録をお願いします！

YouTube 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)