

278号

シーパッパーズ 快眠CPAPers通信

2026 神無月 10月

霧ヶ丘つだ病院

秋冬の体調管理！ 手洗い・うがい・睡眠で風邪予防！

～ 睡眠と免疫の意外な関係 ～

睡眠で免疫力アップ?!

実は、免疫と睡眠には深い関わりがあります。
睡眠中は、体を守る免疫細胞が活発に働き、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます。
睡眠不足が続くと、**免疫機能が低下**し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなることが分かっています。

睡眠中に免疫の働きが整えられる?!

睡眠中は、免疫細胞の働きや体内の物質の調整が行われ、深いノンレム睡眠時に**免疫反応を調整・促進**するサイトカインが増えます。
成長ホルモンも分泌され、**細胞の修復**や**免疫細胞の維持**が行われます。

感染リスクの軽減

平均睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上の人に比べて風邪を発症するリスクが**約3倍高まる**という研究データがあります。
また、睡眠不足はワクチン接種後の**抗体量低下**も招きます。

睡眠時無呼吸症候群と免疫

睡眠中に呼吸が止まったり、浅くなったりすると、睡眠の質が低下し、**体の炎症や免疫バランスにも関係**すると考えられています。
CPAP治療により、一部の**炎症マーカーが低下**することも研究で報告されています。

眠れない夜の対処法

眠れないと、風邪をひきやすくなります。次の方法を試してみましょう！

1 時計を何度も確認しない
「あと○時間しか眠れない」と考えると、焦りや緊張が増します。時計はなるべく見ないようにしましょう。

2 一度布団から出てみる
眠れない状態が続くときは、暗めの部屋で静かに過ごしましょう。眠気が出てきたら、もう一度布団へ。

3 スマホは見ない！
スマートフォンの強い光や、SNS・動画などの刺激は、眠気を遠ざけます。寝室ではできるだけ使用を控えましょう。

4 ゆっくり呼吸をし、体の力を抜く
肩や顎の力をゆっくり抜き、深呼吸。体をリラックスさせましょう。

5 「眠らなきゃ」と頑張らない
「眠らなければ」と考えすぎるほど、眠れなくなります。横になって休めていればOK。リラックスして過ごしましょう。

毎日の睡眠を大切にすることは、健康を守ることにつながります。

CPAPをしっかり使用し、質の良い睡眠を目指しましょう！

少しずつ秋らしくなり、急に肌寒く感じる日が増えてきましたね。季節の変わり目ですが、体調はいかがでしょうか？これからの時期は風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意したい季節です。風邪予防というと「手洗い・うがい」を思い浮かべますが、実は睡眠も私たちの免疫機能と深く関わっています。しっかりCPAPを使用してこれからの季節も元気に過ごしましょう！

～市民公開講座のお知らせ～



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

質問コーナーで聞いてみたいことを募集しています！

↑お申込みQR
スマホで読み取って下さい

\オンデマンド配信決定！/
当日会場にお越しいただけない方も、ぜひお申し込みください！

↑過去の市民公開講座はこちらから♪

パスタやグラタンにオススメ！ 簡単！きのこのカルボナーラ



きのこは乳製品や油脂と一緒に食べると栄養素の吸収率が上がります。
オルニチン・GABAが豊富に含まれており、疲労回復や睡眠の質を良くする働きがあります。
また、ビタミンB群や食物繊維も豊富なため糖質・脂質など栄養の代謝を手助けしたり、腸内環境を整えて免疫力UPも期待できます！

≪材料≫（1人前）
- ★しめじ　50ｇ
- ★エリンギ　1本
- ★赤ピーマン　30ｇ
- ★ロースハム　20ｇ
- ・牛乳　50ml
- ・ピザ用チーズ　20ｇ
- ・マヨネーズ　大さじ1
- ・オリーブオイル　大さじ1
- ・塩　少々
- ・ブラックペッパー　少々

エネルギー：285kcal　蛋白質：11.7ｇ
脂質：24ｇ　カルシウム：186mg
塩分：2.0ｇ　食物繊維：3.2ｇ



≪作り方≫
①★の具材を食べやすい大きさに切る。
②フライパンにオリーブオイルを入れ、①の具材を中火で1分焼く。（かき混ぜすぎない）
③1分経ったら具材を混ぜ、さらに中火で1分焼く。
④一旦火を止め、マヨネーズを入れ混ぜる。
⑤牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、チーズを入れ混ぜる。
⑥塩・ブラックペッパーで味を調える。



栄養指導で減量しませんか？

〈栄養指導料〉3割負担の場合
（初回）　780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】
（2回目以降）　600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】
＊指導時間30分程度

CPAP費用・通院の負担軽減のススメ

受診の間隔を最大3ヶ月まで延長します（条件あり）
3割負担の方の場合：年4回のみ受診
年間約5,800円安くなります！

～保険改定に伴うCPAP継続のお知らせ～

CPAPの平均使用時間が1時間未満/日（30時間/月）が3ヶ月続く場合は、CPAPを中止し代替治療へ変更となります。
代替治療：マウスピース、耳鼻科治療、舌下神経刺激療法等

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●
こちらも登録お願いします！
Instagram　facebook　YouTube

CHECK！！

●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）