



快眠CPAPers通信



お風呂

穏かな眠りのためには、38度前後のぬるめのお湯に20分から30分程度ゆつたりと入ることが理想です。(これ、ダイエツトにもなりますよ)

40度やそれ以上の熱い風呂に入ると、交感神経系を刺激し、血圧も上がり、寝つきを悪くするだけです。どうしても熱い風呂が好き人は、寝る2時間前までに済ませてください。

テレビ・パソコン

寝る直前までテレビを見ていると、脳が興奮した状態になっており、寝つきが悪くなる原因となります。

また、テレビをつけっぱなしで寝てしまうと、体は寝ていても無意識に脳はずっと刺激され続けることになり、深い眠りに入ることができません。

パソコンの画面の光も、思っている以上に明るく、脳を刺激して寝つきが悪くなる原因となります。

タバコ

寝る前のタバコは、リラックスどころか脳を覚醒させ、寝つきを悪くさせます。

安眠のためだと思つて、少なくとも寝る一時間前はタバコを吸わないように！

また、タバコは気道粘膜に炎症を起こし、イビキがでやすくなり、無呼吸を悪化させます！

快眠を遠ざけるあれこれ

雨の日の多い季節に入りました。湿気も多くなってきましたので、マスクにカビが生えないように、こまめにお手入れをしていってくださいね。

さて、今月号では、良い睡眠をとるためのポイントをいくつか紹介します。つい習慣になっていることが、実は快眠のためには良くないということがありますので、チェックしてみてくださいね。

夜なかなか寝付けない、途中で目が覚めちゃう。・・・もしかしたら、快眠を遠ざけることを就寝前にしてしまっているかもしれません。

良い睡眠のために、何か一つからでも改善していつてみましょう！

夕食後にソファでのんびりしていると気持ちよくなつてきますが、ここで居眠りしてはいけません！

その短い睡眠によって睡眠の欲求をある程度満たしてしまうため、就寝時間になつてもなかなか眠くならないという事になつてしまします。また、そのまま寝ちゃつてCPAPも着けなかつたりしちやいますよ。

治験のお知らせ

★治験とは、新しい薬の有効性や安全性を確かめる試験です。

夜なかなか眠れない、眠りが浅いなど、睡眠で悩む21～64歳の方を募集しています。

【参加いただける方】

- 寝つきが悪く30分以上かかる方。
- うつ病や不安障害など精神疾患をお持ちでない方。
- 妊娠中、授乳中でない方。
- SASのない方

【参加スケジュール】

- 参加期間は約7週間です
- 一週間毎に来院して、治験に必要な検査をします
- 夜間入院して検査を受けていただく日があります

詳しくはスタッフまで！

寝酒

アルコールは入眠を誘う効果はありますが、良質な睡眠を持続させる力はありません。いびきもかきやすくなります！

酒は百薬の長ともいわれ、適量を飲むのはよいのですが、眠るためのきっかけとして習慣づけるのは、脳や体にとっては負担となるだけです。

ちなみに一日の飲酒の適量とは、清酒で一合(180ml)、焼酎で一合(180ml)、ワイン一杯で(120ml)であるといわれています。夕食時に軽く一杯が◎！

夕食後の居眠り

夕食後にソファでのんびりしていると気持ちよくなつてきますが、ここで居眠りしてはいけません！

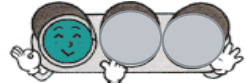
その短い睡眠によって睡眠の欲求をある程度満たしてしまうため、就寝時間になつてもなかなか眠くならないという事になつてしまします。また、そのまま寝ちゃつてCPAPも着けなかつたりしちやいますよ。

★メタボ生活度チェック！★

当てはまるものがいくつあるかチェックしてみましょう。

- ①満足するまで食べてしまう
- ②残り物をつい食べてしまう
- ③野菜が不足している
- ④甘いジュースや炭酸飲料をよく飲む
- ⑤通常の食事以外に間食をする
- ⑥夜遅くに食べることがよくある
- ⑦寝不足の日々が続いている
- ⑧お酒大好き(毎日、晩酌している)
- ⑨日頃、あまり運動していない
- ⑩タバコをすう

チェックが0～3個



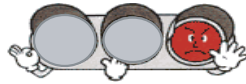
★メタボ生活度は低いようです。メタボ予防を目指して、この生活を続けていきましょう。

チェックが4～7個



★メタボ生活度は中等度です。メタボ予防・治療を目指した取り組みをおすすめします。

チェックが8～10個



★メタボ生活度は高いです。糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞になる前に、ぜひ健康的な減量にチャレンジしてみてください。

《間食のカロリーに注意!!》

栄養成分表示 (1袋 85g当たり)			
エネルギー	450kcal	炭水化物	42.3g
たんぱく質	4.5g	ナトリウム	300mg
脂質	27.8g		

ここをチェック



メロンパン 537kcal
(おにぎり3個分！)



ドーナツ 230kcal



ポテトチップス 501kcal



マカミアナッツチョコ 1粒 45kcal

ショートケーキ 340kcal

カップアイス 369kcal

パニヲ

お腹がすいたからと、何気なくコンビニで買っているおやつ。そのカロリーはチェックしてますか??



← ちなみに、コンビニおにぎり(梅)は一個 160kcal くらい

- ダイエット中は、糖分・脂肪の多い菓子パン類は厳禁！！
- チョコのように一粒のカロリーが低くても、一箱食べてしまうととんでもない数字に！
- 間食は100kcal くらいにする！ ちゃんとルールを決めて選ぼう！

例えば・・・



ゼリー：92kcal
(最近はゼロカロリーのもよく見かけます)



低糖低脂肪ヨーグルト 1パック 46kcal



バナナ：80kcal

- かりか梅 1個 11kcal
- おしゃぶり昆布 10g 24kcal
- ミニトマト 3個 13kcal

検査室からのお願い

- 土曜日は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。毎月15日までの受診をお願いします。

★検査室直通電話 093-921-0493

●月に一度の受診を必ずお願いします！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診です。

受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。