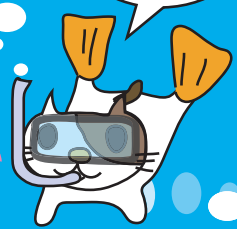


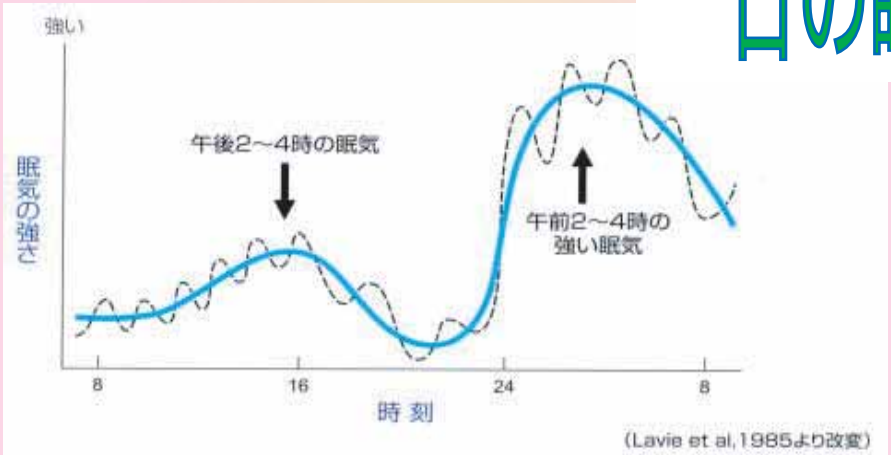


発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

快眠CPAPers通信



一日の眠気のリズム



私たちは、昼間は起きて活動し、夜は睡眠をとるのが一般的ですが、これは私たちの体のリズムに合致したものです。一日の眠気の変化を示したグラフを見ると、**眠気は日中**14~16時に一度高くなります。この時間帯は**昼食をとらなくても同様に眠くなります**。これは身体の自然な生理現象なのです。前の晩に睡眠を十分にとっても、14時頃に眠気が出てくることは仕方のないことです。

先月は豪雨や天気の良い日が多かったですね。8月は青空の広がる日があるといいですね！暑くなると、冷たい食べ物や飲み物ばかりとってしまったりしますが、エネルギー不足になり疲れがたまるばかりですので気を付けてくださいね！

さて、今月号では一日の眠気のグラフ、そして、減量に成功しCPAPを卒業された患者さんのデータを載せていますので、参考にしてみてください。

太陽の光と夜の眠気

朝、目が覚めたら太陽の光を浴びましょう。すると、太陽光の情報が目を通じて視床下部（視交叉上核）にある体内時計のリズムがリセットされます。すると14~16時間後になると体が眠る準備を始めるのです。

人間が本来もっている1日の単位は25時間で、この25時間の周期を24時間で1日の周期に合わせる事ができるのが体内時計の役割です。

曇りの日でも屋外は室内の5~10倍の明るさがあります。起床後、2時間以内に太陽光を浴びないとリセットが行われません。

眠気の回避方法

『昼寝を取り入れる』

<注意点！>

- ☆昼食後から15時までの間にとる
- ☆20~30分以内とどめる
(30分以上の昼寝は、深い睡眠に入ってしまう、かえって起きたときにぼんやりしてしまう。また、夜の睡眠にも悪影響を及ぼす)
- ☆昼寝ができないときには、イスに座って10分間目を閉じるだけでも効果がある。

睡眠外来担当栄養士 宗さんより

ダイエット頑張りました！！

<CPAP卒業です！！>

目標

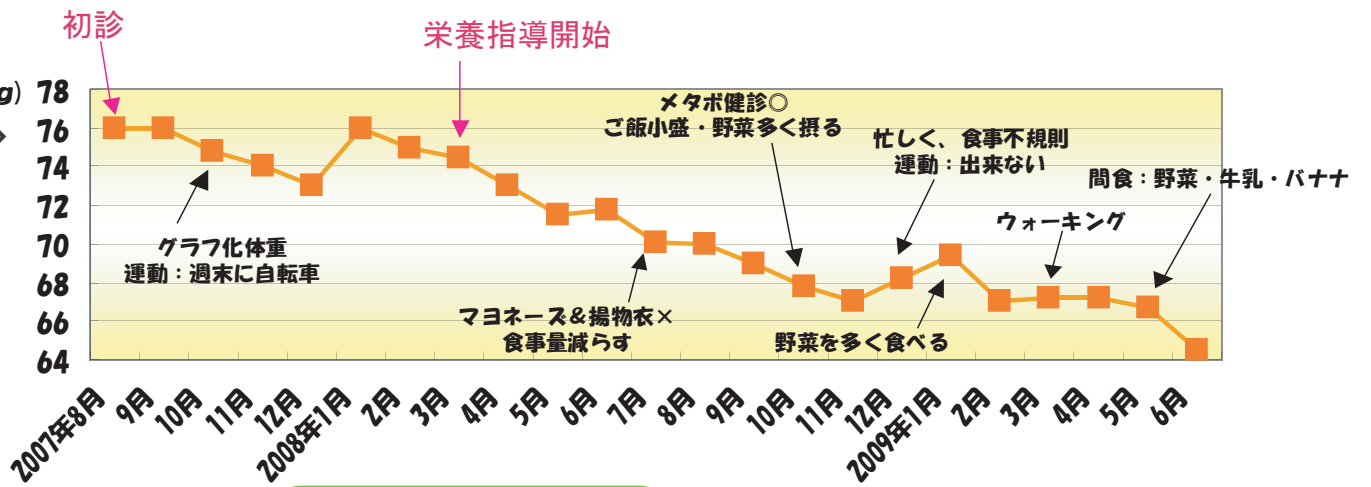
<体重を減らし、CPAP治療を終了したい！>

結果

体重 76kg → 64.5kg (-11.5kg)

★Yさん 44歳 男性 身長169cm

20歳の時の体重54kg、28歳で禁煙してから少しずつ体重増加、80kgへ。



管理栄養士のコメント

CPAP卒業、嬉しく思います。月に一度、水曜日の夜に来院されて必ず栄養指導を受けていたYさん。約一年間でしたが、Yさんは無理をせず、確実に体重を減らしました。

Yさんの成功の秘訣を見ると、簡単にできそうですね。栄養指導では、食事・運動・生活習慣のサポートをしています。Yさんの様に、CPAPを卒業しましょう！！

★栄養指導にご興味がある方は、検査スタッフにお声かけください！

「体重の落とし方が分かりました。体重が停滞することや増加してしまったときもフレッシュに思わず、続ける事が大事。食べたくなったら野菜を沢山食べます。」

Yさんの成功の秘訣は??

- 毎月、栄養指導を受ける
- グラフ化体重表を付ける
- 食事量や揚げ物に注意する
- 野菜を多く食べる
- 運動

検査室からのお願い



★検査室直通電話 093-921-0493

●土曜日や月末は大変込み合い、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日までの受診にご協力をお願いします。

★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になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。
●受付時間は午前9:00~11:30、午後14:00~16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。