



快眠CPAPers通信

シーパパーズ

今年もあと一ヶ月となりました。いつの間にもやら、街中はイルミネーションでキラキラになっていて、とってもきれいですねー☆これから、年末にかけて、忙しくなってくると思いますが、体調には気をつけて、新年を迎えましょうね！

さて、今月はインフルエンザの予防のひとつに睡眠も重要となりますので取り上げてみました。

インフルエンザ予防における睡眠の重要性

★熟睡して抵抗力を上げよう

細菌やウイルスに対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪くなると、十分な休養がとれないため疲労が回復できず、身体の抵抗力が落ちて、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

★熟睡するとでてくる成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠の時期に分泌されるホルモンで、大人でも細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。不規則な睡眠や睡眠障害（無治療の無呼吸も含む）があると、日中の活動で傷つき、疲労した細胞の修復がうまくいかず、ウイルスが体に進入しやすくなったり、インフルエンザが治りにくくなったりします。

★ノドの乾燥を避ける

寒くて乾燥した季節は、ウイルスが生き延びやすいため、流行する傾向にあります。インフルエンザウイルスは、ノドの粘膜から体に入り増殖します。ノドの粘膜は湿っているとウイルスは付着しにくく、抵抗力が十分発揮されますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます。

室内では加湿器を利用し、**適度な湿度（50〜60%）**を保ちましょう。

また、**お酒を飲むと、ノドや鼻の粘膜が腫れて口呼吸になりやすいので、アルコールは控えたほうが良さそうです。**また、お酒自体が熟睡を妨げる作用もありますので、お酒の飲みすぎにも注意が必要です。

◎マスクや手洗いだけでなく、**質の良い睡眠を十分にとって、インフルエンザに打ち勝ち、自分と家族を守りましょう。**

宴会シーズン☆食べすぎ飲みすぎに注意！

これから、忘年会やクリスマス、お正月休みに新年会と楽しいイベントが続き、摂取カロリーがいつも以上に高くなりやすい季節となります。また、気候が寒いので運動を休みがちになり、この時期に体重が増加してしまいやすくなるので、注意が必要です。

<宴会で太らないための5か条>

- ①宴会は空腹で行かない
コンビニなどでおにぎりなどを購入しお腹に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に対処しましょう！
- ②食事の量は一日トータルで考える
宴会があり少しばかり食べ過ぎることが予想される時は、例えば朝食や昼食を減らして一日トータルで食べ過ぎないことを心がけましょう！
- ③宴会では「社交」に専念する
宴会は人とのふれあいを楽しむ場と心得、本来の目的「社交」に専念しましょう！
- ④「損した」から「得した」へ発想を転換する
「会費を払ったのだから…」「残すもったいない…」ではなく、「今回も余計な脂肪をつけずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう！
- ⑤普段、不足しがちな食品を食べる
どうせ食べるのなら普段不足しがちな野菜、果物、シーフードなどを中心に適量選ぶと健康管理も兼ねてベターです。

All About「宴会で太らないための10か条」より
<http://allabout.co.jp/fashion/diet/closeup/CU20021215A/>



ご注意ください！

* 年末年始の休診日 *

12月29日(火)午後
～1月3日(日)

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

- ・ 帝人・・・0120-365474
- ・ フジレスピロニクス・・・093-921-2177
- ・ フクダライフテック・・・093-654-8474
- ・ 大同商会・・・093-381-2564

検査室スタッフの村岡です。2009年12月をもちまして、つだ病院を退職することになりました。在職中はひとかたならぬお世話になり、本当にありがとうございました。皆様には最後にきちんとご挨拶を申し上げることもかなわず恐縮いたしております。

最後になりましたが、今後も皆様のCPAP卒業とご健勝をお祈り申し上げます。いろいろと本当にありがとうございました。

* 病院からのお願い *



★検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間、お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします！
- 平日の午後は空いています。

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。