

# 快眠CPAPers通信



## 新連載～快眠アドバイス～

### 快眠のために睡眠ホルモン（メラトニン）を出そう！！



睡眠学会評議員・認定検査技師 森榎康貴

メラトニンは、睡眠と体内時計の調整に関わるホルモンで、脈拍、体温、血圧を調整し、自然な眠りを誘います。さらには抗酸化作用（老化を防止）、免疫力向上、抗癌作用もあると言われています。快眠のためには必要不可欠なホルモンです。

このメラトニンは日中に光を浴びることで作られ、夜暗くなると分泌される性質があります。また人工的に夜強い光を浴びると分泌が妨げられ、逆に日中分泌されてしまうことで、日中眠気に襲われるということもあります。したがって、朝起きたら太陽光を浴びる、夜はなるべく暗くして眠る必要があります。

また、夜に軽い運動をすることで睡眠ホルモン（メラトニン）が多く作られることも知られています。メラトニンを上手に利用して快眠しましょう！！

夜寝付きが悪い人は、メラトニンを利用しよう。  
朝日を浴びて、日中にメラトニンを作り、夜分泌を促し、眠気を呼びこみましょう！！  
（脳が光を感知して15時間後前後に分泌されてきます。）  
部屋を明るくして眠ると、メラトニンの分泌が抑えられて深い睡眠が得られなかったり、途中で目が覚めることが多くなる原因となります。

パソコンや携帯の画面の光もメラトニンの分泌を妨げます。  
寝る前の使用はなるべく避けましょう！！



今年、体重を〇〇kg減量するなどの目標を立てて、CPAP外来に通院されてはいるかがでしょうか。毎日、お風呂に入る前に体重計に乗ってみましょう。減り出すと楽しいものですが、暴飲暴食をしていると、体重計に乗るのが億劫になってきます。体重が5kg減れば、血圧も下がります。今年、良い年でありますように！！



院長 津田徹

CPAPを使っておられる皆様、あけましておめでとございます。睡眠時無呼吸症候群はCPAPを使えば、眠気も少なくなり、楽になります。肥満があつて、高血圧や高脂血症、糖尿病などが合併している方は、CPAPを使うことで安心して下さい。生活習慣の見直しができるようになります。

あけましておめでとございます

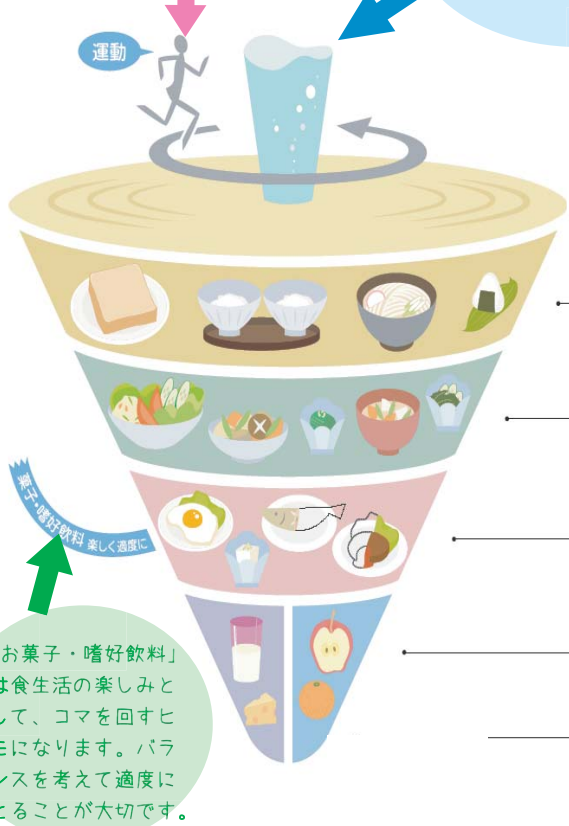
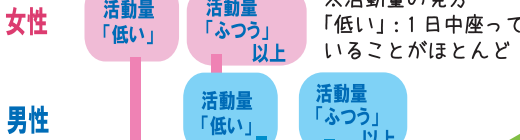
## 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすいように「料理」を「1つ(SV)」「2つ(SV)」と数えることであらわしています。  
（※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略)

「コマ」をイメージしています。食事のバランスが悪くなると倒れること、そして運動することで安定して回転することをあらわしています。

コマの軸には「水・お茶」とありますが、水やお茶のような水分は食事の中で欠かせない存在です。



一日分	SV数(つ)	私の数
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	4~5    5~7    7~8	
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	5~6    5~6    6~7	
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	3~4    3~5    4~6	
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2        2        2~3	
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	2        2        2~3	
エネルギー (Kcal)	1800±200    2200±200    2600±200	

## 栄養指導でチェックしてみませんか？

バランスが悪かった人は、栄養指導でチェックしてみませんか？ご希望の方は検査スタッフにお声かけください。  
費用：390円（3割負担）



< 料理例 >

- 1つ = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個
- 15つ = ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
- 1つ = 野菜サラダ きゅうりとわかめのお漬物 味ののり 味噌汁 ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
- 2つ = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
- 1つ = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身
- 3つ = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
- 1つ = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライス1枚 ヨーグルト1パック
- 2つ = 牛乳びん1本
- 1つ = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

毎食、主食は欠かせません。主菜や副菜によって、ごはん、パン、めんを組み合わせてください。

日常の食生活は主菜に偏りがち。意識的に主菜の倍程度(毎食1~2つ(SV))を目安に十分な量を取りましょう。

多くならないように注意しましょう。油を多く使った料理では脂質やエネルギーが過剰になりがちです。

毎日コップ一杯の牛乳を目安にとりましょう。

毎日、適量を欠かさずとるように心がけましょう。

・農林水産省 HP [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)  
・厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokujij.html>

## ！！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。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。