



快眠CPAPers通信

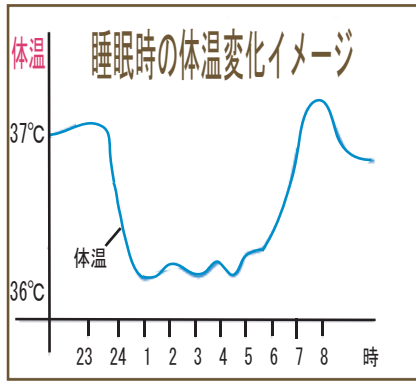
発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

青葉の美しい季節となりました。長袖では暑く感じられる日も多くなりましたね。5月は若松のグリーンパークのバラが、見頃になるので、出かけるのが楽しみです。さて、今月号では、快眠アドバイスとして、運動をテーマにしてみました。外に出て運動をしやすい気候になってきました。ぜひ、快眠のために、毎日の生活の中に運動時間を取り入れてみましょう。

運動と快眠の関係

睡眠学会評議員・認定検査技師 森穂康貴
運動をした日は、よく眠れたという経験は誰しも体感したことがあるのではないのでしょうか。これには運動による適度な疲労と体温変化が関わっています。ただし、ただ運動するだけでは快眠できませんので、快眠にとって良い運動（時間帯、方法等）を身につけましょう。

- 運動の効果
運動は、精神的、肉体的緊張を解き、適度に疲労することで熟睡を促進します。
- 睡眠は日中上がった体温を下げ、脳をクールダウンさせる役割があります。運動により体温を上げ、その後の体温が下がるタイミングで床につくことで、寝付きを良くする効果もあります。



●寝る数時間前、夕食の数時間後が理想的
ある研究では、自覚的に、睡眠の満足感（睡眠の持続、熟睡感等）が得られやすかった時間帯は、遅い夕方（午後9時頃）、早い夕方（午後5時頃）、朝（8時頃）の順であったとの報告があります。朝の運動は、その後眠気をもたらしやすいため、午前中の仕事や勉強に影響をもちやすいため注意しましょう。

- 運動の程度
運動は、息の上がない、軽く汗ばむ程度がオススメ！
(例：ストレッチ体操やウォーキング等)



●注意
●激しい運動は、逆に睡眠を妨げるので注意が必要！
激しすぎる運動は、交換神経を刺激するため興奮状態に陥り逆に眠りにくくなります。さらに、筋肉痛、関節痛や過疲労により睡眠が障害されることもあります。各個人の体力、運動歴に応じて無理のない、継続できる程度（息の上がない、軽く汗ばむ程度）の運動をお勧めします。

★快眠に限らず適度な運動習慣は健康を維持するために不可欠です。ぜひ今後取り入れることを、おすすめします。

市民公開講座
睡眠時無呼吸を見直そう

主催：北九州下関睡眠呼吸障害研究会
後援：北九州市、北九州市医師会、(社)福岡県臨床衛生検査技師会

日時：2012年6月24日(日) 午後2:30～5:00
場所：リバーウォーク北九州芸術劇場 中劇場
参加費：無料 (600名様 先着順)

司会：霧ヶ丘つだ病院★津田 徹

演題1 SASと睡眠障害のいろいろ
有吉祐睡眠クリニック★有吉 祐

演題2 脳卒中と生活習慣病
高野内科クリニック★高野 健太郎

演題3 CPAPで元気に
製鉄記念八幡病院★今永 知俊

演題4 マウスピースはどういう時に使うの？
九州歯科大学★錦見 進一

演題5 鼻がつまるときつい、どうすればいいの？
坂本クリニック耳鼻咽喉科★坂本 菊男

講演会事務局 (お問合せ)
電話：0120-430503
FAX：0120-310957
メール：ibiki-mukokyu@ntta.co.jp

★事前申込みが必要となります。詳しいことは、検査科スタッフにお尋ねください。

管理栄養士 宗さんより
ダイエット頑張っています！

●Tさん 51歳 男性
・2011年6月(初診時)
身長：170cm 体重：89.4kg (BMI:30.9)
・PSGの結果、睡眠時無呼吸症候群と診断され、CPAP開始となった。

●ダイエットのきっかけ
CPAP卒業を目指してダイエットを開始する！

●Tさんのダイエットのポイント

- 22時以降に食事はしない
- 1日2食から 3食にする
- ご飯・パン・めんを減らした
- 野菜を多く摂るようにし、えのき、こんにゃく、ところてんで満足感を！
- カロリー表示で 蛋白量やエネルギー量をチェックする
- ピーナッツをよく食べていたのをやめた
- 食事メニュー表をつける

Tさんの体重変化

●本人コメント
夏までにCPAPを卒業したいです。管理栄養士さんに教えてもらった事を実践しています。職場では今みんなでダイエットに取り組んでいます。バランスの良い食事・適度な運動を心掛けて、頑張りたいです。

●管理栄養士コメント
ご自分で管理されている食事メニュー表を見せて頂きました。カロリー計算表・食事時間・運動内容まで記録されていました。カロリーダウンするために野菜炒め等は油を使用しないで、調理の工夫をされているそうです。CPAP卒業までラストスパート！頑張ってください！

！！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、1時間以上お待たせすることが多くなっています。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がありますので、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。