



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

快眠CPAPers通信

秋の「睡眠の日」：9月3日(秋の睡眠健康週間8月27日～9月10日)

108号



毎日蒸し暑い日が続いていますが、皆さん体調は崩されていませんか？
熱中症で救急搬送されたというニュースも目にする機会が今年は特別多いように感じます。水分補給や体調管理に気をつけてお過ごしください。

さて、今月号は体内時計についてです。体内時計の乱れが続くと、睡眠だけでなく、生活習慣病への影響も出てきます。食事、運動だけでなく、体内時計を整えて快眠しましょう！

連載「快眠アドバイス」

体内時計を整え快眠しましょう！

睡眠学会評議員・認定検査技師 森植康貴

規則正しい生活をしていると、おおよそ同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に自然と目が覚めます。これは皆さんの身体に備わっている体内時計が関与しています。

体内時計は、1日周期のリズムを刻んでおり、意識をしなくても日中は活動的に、夜間は休養状態に切り替わり、自然な入眠を導きます。また、血圧やホルモン分泌、自律神経調節などにも関わっており、この時計が乱れることは身体にとって様々な不利益を被ります。

体内時計が乱れると・・・？

○不眠になりやすくなる

睡眠覚醒リズムが乱れることにより、通常寝る時間に眠くならなかったり、朝起きれなくなる。

○肥満になりやすくなる

食欲増進ホルモンの分泌が高まり、食欲抑制ホルモンの分泌が低下して食を増加させる。

○高血圧になりやすくなる。悪化させる

自律神経の切替がうまくいかないと、血圧の調整も不良になる。

○糖尿病になりやすくなる。悪化させる

血糖値を下げるインスリンというホルモンの反応が悪くなり、血糖値が上がりやすくなる。



★もし体内時計が乱れたと感じる場合は、生活習慣を見直し改善に努めましょう。

改善ポイント

- ①朝、起きたら日光にあたり体内時計をリセットしましょう
- ②休日の起床時間は平日と2時間以上ズレないようにしましょう。
- ③朝食をしっかり食べ活動しましょう。
- ④部屋の照明は明る過ぎないようにしましょう。
- ⑤就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう。



<夏太りにご用心！>



●冷たい飲み物の摂り過ぎに注意！

暑いからとつい手がのびでしまう、ジュースやビール。しかし、カロリーに注意！飲み過ぎると、太ります！
また、冷たい飲み物を飲むと、胃が冷えます。そうすると、体は胃を温めようとして、胃の周りに脂肪をつけようとします。この脂肪がいわゆる内蔵脂肪です。冷房の効いた部屋にいるときは、温かい飲み物を取るよう心がけると良いでしょう。

●以外にも高カロリー？！

暑いので、毎日アイスを食べる、そうめんが多い、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、麺類やアイスであっさりとした食事を済ませているように思えますが、以外にも高カロリーなのです！
ちなみに、そうめん 100g(2束)で 356kcal (ご飯 0.5合で約 250kcal) になります。つい食べ過ぎでしまうと、カロリー摂り過ぎになりますし、栄養も偏ってしまうので注意！
アイスもカロリーチェックをして選ぶよう心がけましょう！
夏バテしないようにカロリーのあるもの食べなくちゃ！ということで脂っこいものをとっても、運動などができてないとカロリーオーバーになって体重増加に繋がってしまいます。バランスのとれた食事を心がけましょう！

●汗をかいても夏は痩せない！？

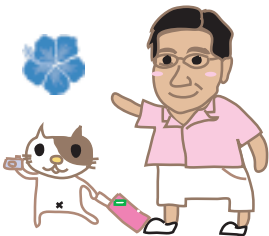
夏はよく汗をかきますが、夏に自然にかく汗は体温調節のためなので実際は運動してかく汗のようにエネルギーは消費していません。『汗をかいているからやせるぜ！』と勘違いしてしまうと、一気に夏太りへの道をまっしぐらです！！

津田院長の 旅行とCPAP

毎晩私はCPAPを使っています。学会や講演などで遠くに行く時、どのようにしているのか、お話しします。

●持って行く物

- ★延長コード3m(枕元にコンセントがないことが多い)
- ★キャリーバック(車輪のついたバック)で持っていく。肩からかけて歩くと重し、手もふさがれるので。
- ★泊まり先のホテルで、まずCPAPのセッティングをしておく。
- ★(夜、お酒が入るとセッティングが面倒になってしまつて装着せずに寝てしまうので。)



●海外旅行の場合は

- ★一般的にCPAPには変圧器がついています。(しかし、機種・国によっては変圧器が必要な場合もありますので、念のため、担当メーカーに問い合わせください)
- ★その国に合った変換プラグを持って行きましょう。(型がわからない場合は旅行代理店などで確認してください)
- ★持ち運びでは、トランクに衣類をクッション代わりにして入れていきます。空港のカウンターにて機内あずげでオッケーです。
- ★税関でも空港の荷物検査でもCPAPのことは知られているので大丈夫です。これまでに上海・台湾・アメリカに行きましたが、ノートラブルでした。
- (荷物検査がやはり不安という場合は英文の説明書を準備することもできますので、検査スタッフにご相談ください。)

！！病院からのお願い！！

- 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。★1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- 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。

検査室直通電話 093-921-0493

- 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。