



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

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)

残暑の厳しい日が続いています。しかし、朝晩は幾分か涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。夏の間、暑いのでウォーキングをお休みされていた方もいらっしゃるかと思います。暑さで、そろそろ再開できそうですね。さて、今回は、昼寝についてです。昼食後、効率よく昼寝を取り入れることで、午後の作業の効率アップにもつながりますので、ぜひ参考にしてみてください。

昼寝のための上手なカフェインの摂り方

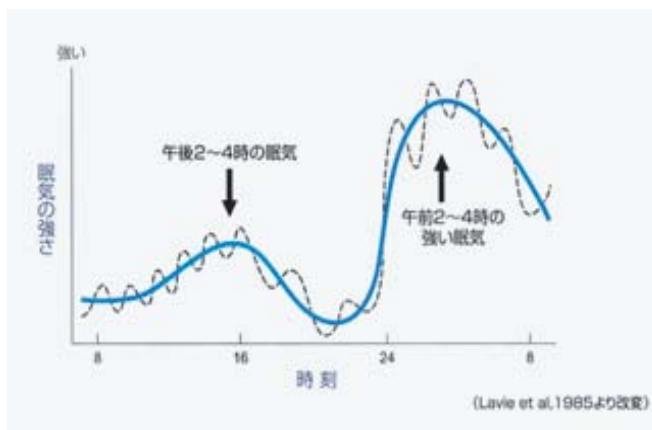
睡眠学会評議員・認定検査技師 森植康貴

だれしも昼食後等、軽い眠気を感じたことがあると思います。これは睡眠不足に関わらず起きる生理的なもので、体内リズムが関与しています。

そして、この眠い時期に昼寝をすることは、午後の作業効率を向上させ、健康にも良いと言われています。

ただし、間違った昼寝の仕方では夜の睡眠に悪影響を及ぼしますので注意が必要です。

今回は良い昼寝のためのカフェインの摂り方を取り上げます。カフェインの覚醒効果を



果を利用し、正しい昼寝をして午後を活動的に過ごし、夜は疲労回復のための快適な睡眠を取りましょう。



コーヒーやお茶に含まれるカフェインは眠気を覚ましてくれます。その覚醒効果が発揮されるピークはカフェインを摂取してから30分～1時間程度かかると言われています。(アイスコーヒーは1～2時間)

このことより、**昼寝から起きたい時間を逆算してコーヒー等を飲むと良い**とされています。

カフェインを上手に利用してスッキリ昼寝から目覚めましょう!!

《注意》

- 毎日5～10杯以上のコーヒーを飲み続けるとカフェイン中毒になることもあります。また甘いコーヒーは飲み過ぎると糖分過多により肥満、糖尿病に繋がりますので注意が必要です。
- 夜寝る前のカフェイン摂取は寝付きにくくしたり、夜中目が覚める原因となるので控えましょう。

☆理想的な昼寝の方法☆

- 昼寝のタイミング**
昼食後の14～15時。また、夕方遅い昼寝は夜の寝付きに悪影響を及ぼします。
- 時間**
15分程度が良いとされ、長すぎると逆に疲労が残り夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- 姿勢**
リラックスできる姿勢。ただし、横になると深い睡眠に入り、寝起きが悪くなりますので、**イスに座った状態がおすすめ**。



甘い缶コーヒーの飲み過ぎに注意



★缶コーヒーのみならず、甘い飲み物には意外と多くの糖分が含まれています。

《飲み物に含まれる糖分量は?》

〈スティックシュガーに換算すると〉

1日の適量糖分摂取量	約4本分
炭酸飲料 1缶(350ml) ≈ 約140Kca	約9本分
甘い缶コーヒー 1缶(190ml) ≈ 約60Kcal	約6本分
スポーツ飲料 1缶(350ml) ≈ 約80Kcal	約5本分

●まずは、本数を減らしたり、糖分控えめのものに変えることから始めてみましょう!

- ・甘いコーヒー → 微糖やフラックに
- ・毎日炭酸飲料を飲む → 2回に1回はお茶にする

<http://www.hokunoukenpo.or.jp/life24.html>

簡易PSG検査



「初診のときより体重を〇〇kgくらい落としたんだけど、今、無呼吸はどのくらい残っているのかな?」
減量を頑張っている、みなさん!
もし、この様に現在の無呼吸の数値が気になっているならば、簡易の無呼吸検査をしてみませんか?
現在の無呼吸の回数と、血中酸素濃度の低下の具合がわかります。(簡易の検査ですので、睡眠の質や、体位などはわかりません。)

※CPAP 中止の最終的な判断は、精密 PSG 検査で決定します。

!! 病院からのお願い !!

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。
- 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。

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

- 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)