



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)

睡眠の重要性

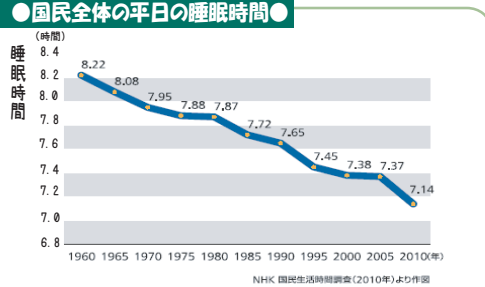
「仕事が忙しくて!」「深夜番組がおもしろいんだよね~」「やりたいことが沢山あってね」などなど、いろんな理由で睡眠時間が短くなっている方は少なくないはず・・・
また、睡眠時無呼吸症候群をはじめ、不眠症等で、良い睡眠が取れていないという方も多いかもかもしれません。
「まあ少々寝不足でも、気合で乗り切れるよ!」と考えられていう方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、睡眠不足は体に様々な悪影響をじわじわと与えていきます。



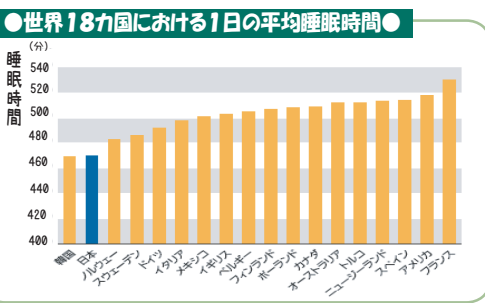
3月18日 | 9月3日は、すいみんの日

★厳しい暑さの日は続いていきます。夜もなかなか涼しくならず、寝苦しい日が続きますね・・・。クーラーかけたまま寝てしまったのどの調子が・・・という人もいらっしゃるようです。体調に気をつけて、今年の夏も乗り切りましょうね!
さて今月号では「睡眠の重要性」について取り上げました。眠るといふことは、疲れをとるだけでなく、体に様々な良い影響を与えてくれます。

★日本は睡眠不足大国★



・わが国の成人の平均睡眠時間は1970年には7.95時間であったものが、2010年には7.14時間と1時間近く短縮しています。



・国際的にみても、わが国は先進國中、最も睡眠時間の短い国です。これは、国民全体が睡眠不足の傾向にあることを示唆し、わが国の24時間社会の影響があるものと思われる。

★理想の睡眠時間は?★

●睡眠時間は8時間が理想的とよく言われますが、人によっては、6時間より少なくても十分な人もいますし、逆に9時間以上寝ないと日常生活が困難になる人もいます。

日中の眠気が非常に強い、また、平日と比べ、週末に3時間以上長く眠らないとダメなようなら、睡眠不足です。

●自分に必要な睡眠時間は自分で見つけるしかありません。週末まで元気に過ごせる睡眠時間があなたに必要な睡眠時間です。

●毎日5時間睡眠で週末になるとツライなら、次の週は6時間寝てみましょう。それでも眠気があるようなら、7時間寝てみましょう。

★質の悪い睡眠は色んな病気を引き起こす★

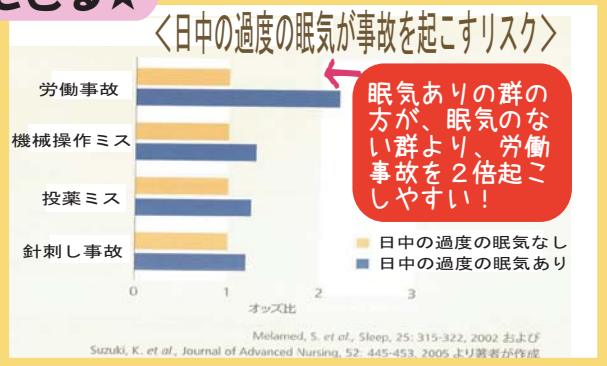
質の悪い睡眠
・睡眠不足
・不眠症など

ホルモンの分泌低下
①成長ホルモン
疲れをとって体を修復する。寝ている時しか分泌されない。
②メラトニン
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解をする。夜にしか分泌されない。

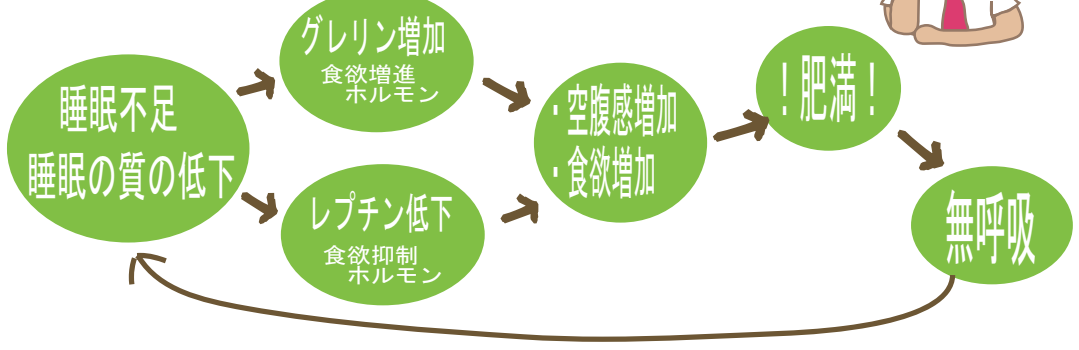
病気にいやすくなる!
・高血圧
・糖尿病
・心臓病
・ガン
・脳卒中
・うつ病
・肥満
・その他

★よく眠ると事故が予防できる★

●慢性的な睡眠不足を放っておくと、集中力や意欲の低下、疲労感などで、仕事の効率の低下や、事故などを引き起こしかねません。



★睡眠不足はダイエットの天敵★



?質の良い睡眠のとり方?

①夜の12時には眠りにつく
・解毒作用や体の疲れをとって機能を再生させるメカニズムは、夜の10時ごろから働き始める。この時間帯に少しでも睡眠時間が当てはまるようにし、体が本来持っている働きを利用する。

②朝起きたら外の光を浴びる
・人間の体は朝起きて光を浴びてから15時間前後に眠くなるように作られている。光を浴びることが良い睡眠のリズムをつくりだす。

③起きる時間を一定にする
・週末だからといって遅くまで眠って睡眠不足を取り戻そうとするのではなく、毎日同じ時間に起きること。そのほうが体への負担ははるかに少ない。

参考文献：「万病をふせぐ眠り方」宮崎総一郎

!! 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です。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。