

快眠CPAPers通信

春の「睡眠の日」：3月18日（春の睡眠健康週間3月11日～3月25日）



★ 健康な睡眠のための7ヶ条 ★

現在、日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人を含めると、さらに多くの人が睡眠にかかわる健康に問題があると言われています。睡眠障害によって、十分な睡眠が取れずにいると、集中力の低下、疲労感などで仕事の効率の低下や事故を引き起こしかねません。また、質の悪い睡眠は、高血圧や心臓病、脳卒中など、様々な病気へのリスクを増やします。仕事や趣味に様々な理由で睡眠時間が短くなっている方は、少ないはず・・・しかし、適正な睡眠時間や質の良い睡眠をとっていくことも、健康で楽しい一日を送るひとつの重要ポイントでしょう。今月号では、「健康な睡眠のための7ヶ条」をご紹介します。何か良い睡眠のために取り入れられそうなことから試してみてくださいね！

寒かったり、暖かかったり、まだまだマフラーが手放せない日が続いています。さて、先月開催されたオリンピックでは、日本選手団の素晴らしい活躍がたくさんみれましたね！生中継でみてから、寝不足だよという方も多かったのではないのでしょうか？3月は健康のためにもしっかりと睡眠時間もとってくださいね！

第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ★快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ★睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ★快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - ～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - ～朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く



第2条 睡眠は人それぞれ 日中元気ハツラツが 快適な睡眠のバロメーター

- ★自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ★寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ★年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通 (10歳代では8～10時間、成人以降50歳代までは6.5～7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱)

第3条 快適な睡眠は、自ら創りだす

- ★夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ★「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ★不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫



第4条 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとすると意気込みが頭をさえさせる

- ★軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ★自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ★ぬるめの入浴で寝付き良く



第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ★同じ時刻に毎日起床
- ★早起きが早寝に通じる
- ★休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつかなくなる



朝、朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、その14～16時間後にメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され、眠気を感じるようになる。

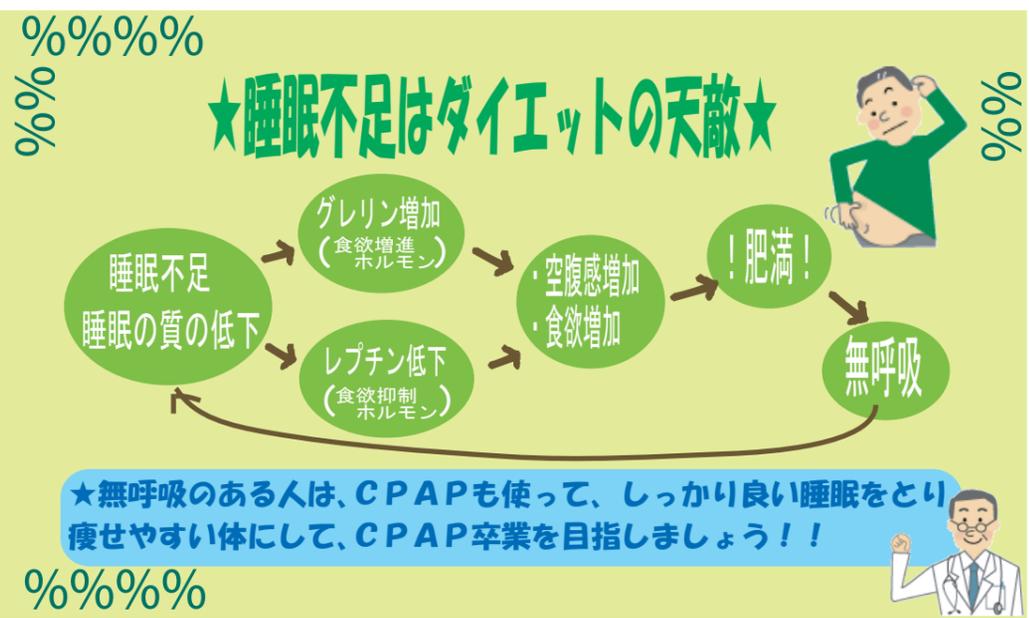
第6条 午後の眠気をやりすごす

- ★短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ★夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ★長い昼寝はかえってぼんやりのもと



第7条 睡眠障害は、専門家に相談

- ★睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ★寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ★睡眠中の激しいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意



！！ 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。