



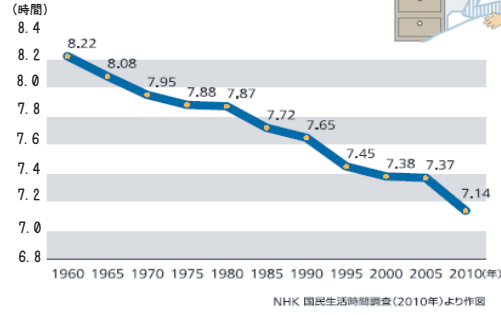
発行：霧ヶ丘つだ病院 検査室

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)

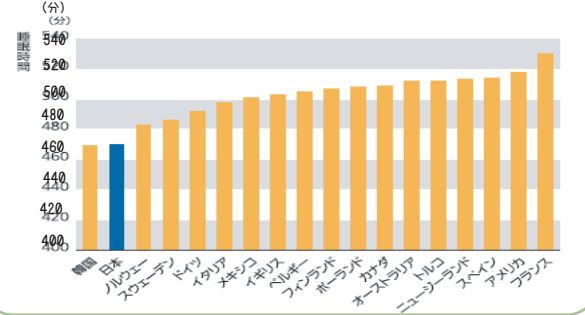
★日本は睡眠不足大国★

●国民全体の平日の睡眠時間●



・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。

●世界18カ国における1日の平均睡眠時間●



・国際的にみても、わが国は先進国中、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ます。

★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時間より少なくと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るに必要睡眠時間です。
- 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。

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〜」と考えられてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、睡眠不足は体に様々な悪影響を及ぼす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

雨の多い8月でしたね。9月は天気の良い日が増えると良いですね！さて、今月は「秋の睡眠の日」の月です。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、更に多くの人が睡眠に関わる健康に問題があるとされています。

睡眠不足の弊害

睡眠不足はダイエットの天敵！

睡眠不足は太る原因になります。睡眠中に出るホルモンが関係します。

① コルチゾールが増加する

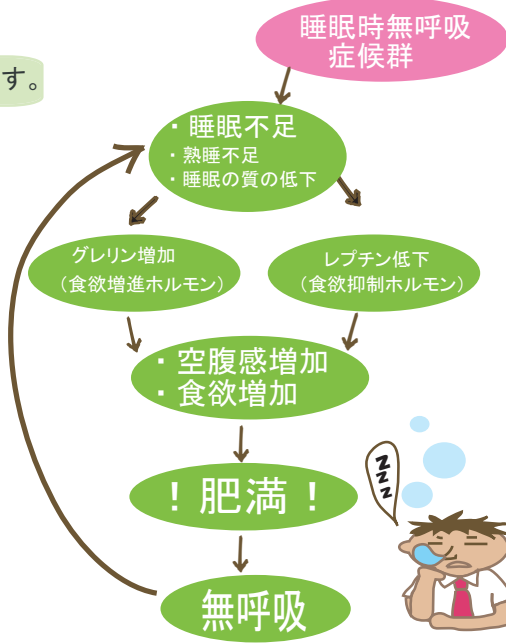
体に蓄積した脂肪を燃やして、眠っている間のエネルギーをつくり出します。ところが、夜更かしをして夜遅くまで栄養をとっていると、エネルギーをつくる必要がなくなるので、蓄積した脂肪はそのまま蓄積した状態になります。

② レプチンが減少する

食欲抑制ホルモンです。栄養を摂り過ぎるとレプチンが分泌され食欲抑制のサインが送られますが、睡眠が不足しているとレプチンが減少し、食欲を抑えられなくなります。

③ 成長ホルモンが減る

古い細胞を新しくして代謝を上げる働きがあります。分泌が減ると、細胞の生まれ変わりが低下し代謝が下がり、太りやすくなる原因になります。



質の悪い睡眠は色々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。



病気になりやすくなる！

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・心臓病
- ・ガン
- ・脳卒中
- ・うつ病
- ・肥満
- ・その他

?質の良い睡眠のととり方?

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。その方が体への負担ははるかに少ない。



!! 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。