



# 快眠CPAPers通信



霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## ★春眠暁を覚えず～春の眠気★

体内時計が乱れやすいこの時期をうまく乗り切りましょう。

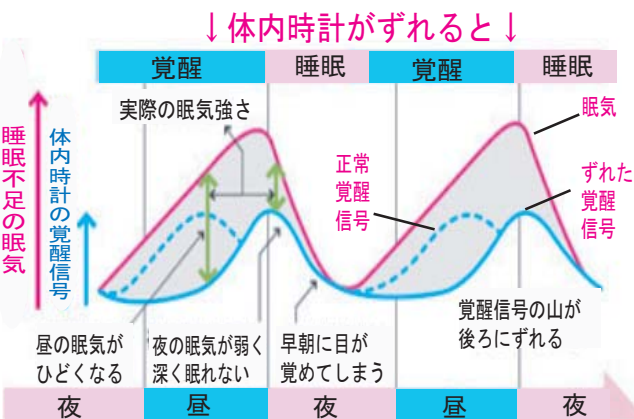
### ?体内時計を整える12ヶ条?

- 第1条** 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう  
体内時計のリセットするには光を浴びることが重要。
- 第2条** 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう  
起床時刻の乱れは体内時計のリズムの乱れのもと。
- 第3条** 1日の活動は朝食から始めましょう  
胃腸が活発になり、心と体が目覚める。
- 第4条** 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内にしましょう  
長い昼寝はぼんやりのもと。遅い昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 第5条** 軽い運動習慣を身につけましょう  
寝付きがよくなり、良い睡眠につながる。激しい運動は逆効果。
- 第6条** お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう  
お茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用がある。
- 第7条** 就寝2時間前までに食事を済ませましょう  
満腹状態で寝ると胃腸が活発に働き、睡眠の質が低下する。
- 第8条** タバコは就寝1時間前にはやめましょう  
タバコには覚醒作用のある物質が含まれる。
- 第9条** 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう  
熱いお風呂は神経を高ぶらせ逆効果。
- 第10条** 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう  
眠りを促すホルモンのメラトニンが分泌されにくくなる。
- 第11条** 寝酒はやめましょう  
眠りが浅くなったり、トイレが近くなる。
- 第12条** 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  
テレビやパソコン、携帯電話の光も睡眠に悪影響。

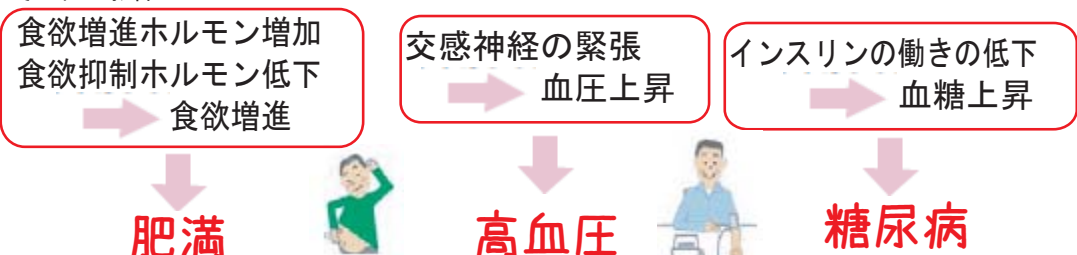
春に眠くなる原因は様々ありますが、特に急激な気温差による『自律神経のバランスが乱れ』や日照時間の変化により『体内時計の乱れ』より生ずることが知られています。

### <体内時間の役割>

人には時間を刻む体内時計があり、昼には活動状態になり、夜には休息状態に切り替えることで、自然な眠りに導く役割があります。この時計が乱れると昼間に眠気がやってきて、だるさや不快な症状が起こりやすくなります。



体内時計がずれることで、眠気のピークもずれてきます。昼間までずれると、仕事に支障がでてくることも



やわらかな日差しの中、桜も開花し、色とりどりの草花も咲き始め、心地の良い季節になってきました。CPAPも使いやすい時期になってきたのではないのでしょうか？  
このポカポカ陽気は、特に眠気が出やすいと思います。眠気に影響する体内時計を調整し、一日を快適に過ごしましょう。

### 昼寝のすすめ

- 昼寝の時間  
午後1時～3時までの間
- 昼寝の量  
10～15分の仮眠が最も起きたときの頭の回転が早い！  
寝過ぎに注意！
- 昼寝の場所  
ベットよりイスが良い。  
背もたれ20～30度後ろに倒し頭を固定するのが理想的。
- 眠気覚まし  
コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を抑える効果がありますが効いてくるのに30分かかります。そこで、仮眠前にそれらを摂ることで、起きる頃に効いてきてすっきり目覚めることができます。



昼寝ですっきり！！午後も元気！！

《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。

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！！

### 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 森橋康貴

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利用して、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、の最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)

## ！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

- 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下さいが空いています。

- 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。