



快眠 CPAPers シーパパーズ通信 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

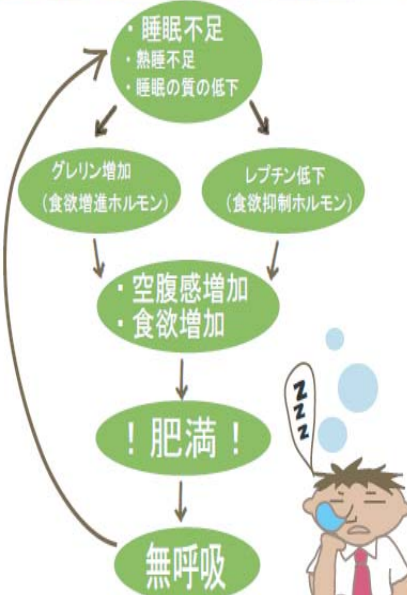
良い睡眠は健康寿命延伸に繋がります。

現代の生活環境では、睡眠障害に悩まされている人が多くなっています。

質の悪い睡眠は、身体や精神に様々な悪影響をじわじわと与えていきます。

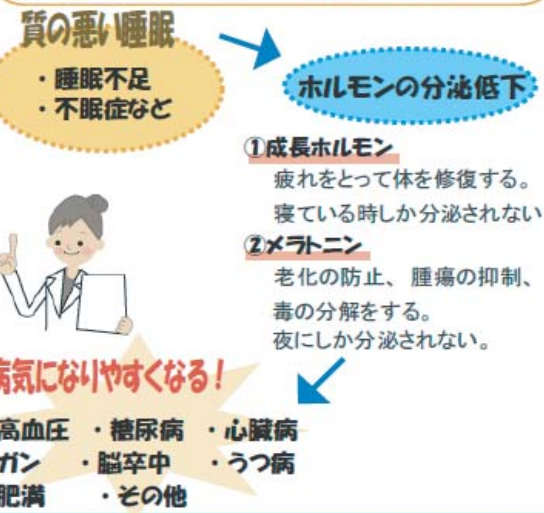
睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

《睡眠不足はダイエットの天敵！》



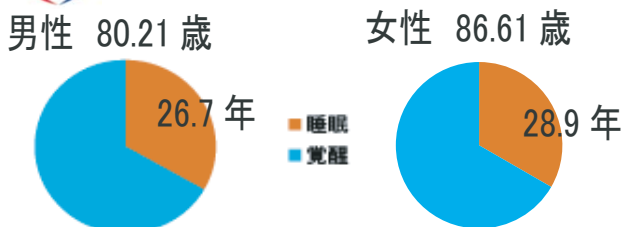
★また、睡眠不足は寝ている間に分泌される成長ホルモンを抑制して、脂肪の分解や筋肉・骨の形成といった体の代謝も悪くする。

質の悪い睡眠は色々な病気を引き起こす

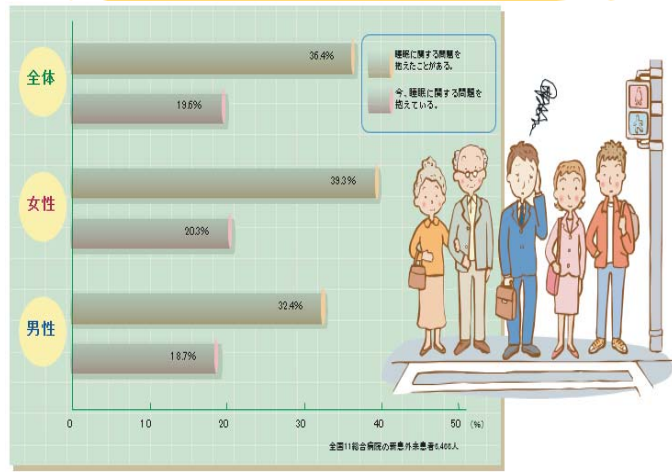


人生の3分の1を睡眠に費やしています。

日本人の平均寿命 (2013年)



日本人の5人に1人は睡眠に問題を抱えています。



新緑の色増す季節になりました。日中は長袖だと暑く感じる日も多くなり、寒暖の差が大きい季節です。市民公開講座が開催されます。良い睡眠を取ることは、健康寿命延伸に繋がります。ぜひ興味がある方は参加してみてください。

イベントお知らせ

市民公開講座 good sleep! good Life!

いびき、睡眠を見直そう

良い睡眠は、人生を豊かにします。本講座には、睡眠や無呼吸について多くのメッセージが込められています。是非、パートナーの方も一緒にお越しください。

日時: 2015年5月31日(日) 15:00~17:30 (14:30開場)
場所: リバーウォーク6階 北九州芸術劇場 中劇場
参加費: 無料 (先着600名様。要事前申し込み。裏面参照)
*当日は駐車場が大変混み合います。公共交通機関をご利用ください。

- 1部 15:00~15:25 特別講演** 総合司会 霧ヶ丘つだ病院 末松利加
健康寿命への秘訣!! ~良い睡眠は免疫力を強くする~
産業医科大学 産業保健学部 中田光紀 先生
- 2部 15:25~16:10 睡眠時無呼吸と付き合うために**
・睡眠時無呼吸はどんな治療をするの? 新田原聖母病院 緒方賢一 先生
・CPAPをうまく使しましょう。 霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生
・鼻づまりと睡眠 産業医科大学病院 北村拓朗 先生
- 3部 質問コーナー 16:45~17:30**
あらかじめ申込書にご記入いただいたご質問について各専門スタッフがお答えします。時間の都合上、すべてのご質問にお答えできない場合がございます。ご了承ください。
司会 有吉祐睡眠クリニック 有吉祐 先生
参加施設: 霧ヶ丘つだ病院(津田徹先生)、産業医科大学病院(北村拓朗先生)、新田原聖母病院(緒方賢一先生)、製鉄記念八幡病院(今永知俊先生)、坂本クリニック耳鼻咽喉科(坂本菊男先生)。

主催: 北九州下関睡眠呼吸障害研究会 後援: 北九州市、北九州市医師会、(一社)福岡県臨床衛生検査技師会
申込み方法: 本チラシ裏面のFAX申込書に必要事項を記入し送信いただくか、下記連絡先に直接お申込み下さい。
電話: 0120-430503 (月~金 9時~18時受付)
FAX: 0120-310957 (終日受付)
メール: ibiki-mukokyu2015@nttact.co.jp (終日受付)

詳細は、当院検査スタッフへお尋ねください。

健康な睡眠のための7箇条

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 快適な睡眠のパロメーター

- ★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、眠ろうと意気込みとかえって逆効果
- ★ぬるめのお風呂で寝付き良く

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、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下さいが空いています。

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。