



快眠 CPAPers^{シーパパーズ} 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

快眠の秘訣 ~梅雨時こそ、外に出て光を浴びましょう!!~



＜体内時計をリセットできる光の強さ＞

2,500ルクス以上



雨や曇りの日でも体内時計をリセットできます。

梅雨時は、睡眠リズムが乱れ、朝身体がだるい、起きれない、寝付きにくい、寝不足になりやすい。

雨の日は、どうしても外出を避ける傾向になり、日差しを浴びる量が少なくなりがちです。日差しを浴びる量が少なくなると、普段より睡眠ホルモン『メラトニン』が出にくくなり、体内時計がリセットされにくくなります。その結果、夜の眠気の出る時間が遅くなったり、朝起きれない等の症状がでてきます。梅雨時こそ、朝起きたらカーテンを開け日差しを取り入れ、積極的に外出しましょう！



紫陽花が咲き出し、梅雨の到来を告げてくれています。梅雨時は、睡眠リズムの乱れから、朝起きるのがだるくなったり、睡眠不足になる方が増えてきます。梅雨の睡眠の特徴を理解することで、快適な睡眠が取りにくいこの時期をうまく乗り切りましょう。

体内時計とは？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

体内時計と睡眠ホルモン

睡眠ホルモンの「メラトニン」が体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、その14～16時間後にこのメラトニンの分泌が高まり、眠気を感じるようになります。



マスクのお手入れしていますか？

梅雨時は、この湿気の多い時期はカビが繁殖するには、最適な環境となります。マスクの手入れをこまめに行い、清潔な状態で使えるように気をつけて下さい

＜毎日のお手入れ＞

鼻が当たる部分の皮脂やほこりを、ウェットティッシュ等で拭きとって下さい



ホースに水滴が付いている場合は、陰干しをして乾かして下さい

＜毎週のお手入れ＞

- ①中性洗剤（＝台所洗剤）で浸け置きする（漂白剤は禁）
- ②スポンジや手で軽く汚れを落とす
- ③しっかり水で洗い流す
- ④陰干しをする（日干しは禁）



※ 洗浄の頻度は、使用環境によって変わってきます。状況に応じて、お手入れをして下さい。

詳細は、当院検査スタッフ、治療機器会社へお尋ねください。

快眠お助けメモ

「快眠の秘訣は起床時間にあり！」

（働く世代の快眠10カ条より）

- ✓ 毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながります。
- ✓ 朝、活動を始めた体は、14～16時間後に眠りの準備を始めます。
- ✓ 規則正しい朝食習慣は、起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助けます。
- ✓ 休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分で月曜の朝を迎えることになりかねません。

＜ダイエットのための正しいウォーキング＞

- ①背筋を伸ばす！歩幅は普段歩くときより広げる！腕は大きく振る！腰をひねるように早足で！
 - ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
 - ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
 - ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないといわれるので、連続して歩く必要があります。
- ※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。



！！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。