



142号

快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

ビールの美味しい季節到来 ~お酒の快眠への影響~

お酒を飲むと、寝付きが良くなりますが、睡眠の質は悪くなります。

アルコールが体内で分解される時に発生するアセトアルデヒドは、覚醒作用があり、深い睡眠（熟睡）に入りにくくなり、浅い睡眠や中途覚醒が多くなり、体や脳の疲れがとれなくなります。お酒は気分をリラックスさせたりする良い効果もありますので、うまく付き合い快眠に繋げましょう！！

寝酒のデメリット

《アルコール耐性・依存》

●寝酒を続けていると、睡眠への効果が少なくなり、自然と量が増える。

《中途覚醒の増加》

●アルコールの覚醒作用

●夜間トイレ回数増加

睡眠中は尿を作らないようにするホルモン作用がお酒により妨げられるため、トイレに行きたくなる。



《いびき、無呼吸の悪化》

●アルコールは舌の筋肉を緩め、気道を狭めるためいびき、無呼吸を起こしやすい状態になる。

●鼻が詰まりやすくなり、CPAP マスクを無意識に外しやすくなる。

《病気のリスク》

●睡眠中の脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高くなる。

寝汗をかきやすくなり、血液が固まりやすく、血管が詰まりやすくなる。



過ごしていく梅雨を過ぎれば、いよいよ夏本番・太陽の季節の到来です。七月は七夕や海の日、土用の丑の日などの夏を感じさせる行事も数多くあり、活動的になる季節です。暑さでビールが欲する機会が増えますが、飲み過ぎて体重が増えないように気を付けながら、しっかりと睡眠をとって、夏を楽しみましょう。



お酒による睡眠への影響を減らすには??

寝付く時に
血中アルコール濃度を
ゼロにする



寝る3時間前までに
飲酒を済ませます。
(個人差有り)

<量の目安>

ビール：中瓶 1本

ワイン：グラス 2杯

日本酒：1合



寝ても体の疲れが取れない、夜中に目が覚めるなどの症状があれば、飲酒も考慮してみてください。

<夏太りにご用心！>



●冷たい飲み物の摂り過ぎに注意！

暑いからとつい手がのびてしまおう、ジュースやビール。しかし、カロリーに注意！飲み過ぎると、太ります！また、冷たい飲み物を飲むと、胃が冷えます。そうすると、体は胃を温めようとして、胃の周りに脂肪をつけようとする。この脂肪がいわゆる内蔵脂肪です。冷房の効いた部屋にいるときは、温かい飲み物を取るよう心がけると良いでしょう。

●以外にも高カロリー？！

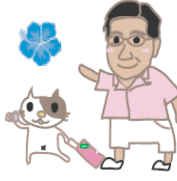
暑いので、毎日アイスを食べる、そうめんが多い、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、麺類やアイスであっさり食事と済ませているように思えますが、以外にも高カロリーなのです！ちなみに、そうめん100g(2束)で356kcal(ご飯0.5合で約250kcal)になります。つい食べ過ぎでしまおうと、カロリー摂り過ぎになりますし、栄養も偏ってしまうので注意！アイスもカロリーチェックをして選ぶように心がけましょう！夏バテしないようにカロリーのあるものを食べなくちゃ！ということですが脂っこいものをとっても、運動などができてないとカロリーオーバーになって体重増加に繋がってしまいます。バランスのとれた食事を心がけましょう！

●汗をかいても夏は痩せない！?

夏はよく汗をかきますが、夏に自然にかく汗は体温調節のためなので実際は運動してかく汗のようにエネルギーは消費していません。『汗をかいているからやせるぜ！』と勘違いしてしまうと、一気に夏太りへの道をまっしぐらです！！

津田院長の旅行とCPAP

毎晩私はCPAPを使っています。学会や講演などで遠くに行く時、どのようにしているのか、お話しします。



●持って行く物

- ★延長コード3m(枕元にコンセントがないことが多い)
- ★キャリーバック(車輪のついたバック)で持つていく。肩からかけて歩くと重い、手もふさがれるので。
- ★泊まり先のホテルで、まずCPAPのセッティングをしておく。(夜、お酒が入るとセッティングが面倒になってしまつて装着せずに寝てしまつので)

●海外旅行の場合は

- ★一般的にCPAPには変圧器がついています。(しかし、機種・国によっては変圧器が必要な場合もありますので、念のため、担当メーカーに問い合わせてください)
- ★その国に合った変換プラグを持って行きましょう。(型がわからない場合は旅行代理店などで確認してください)
- ★持ち運びでは、トランクに衣類をクッション代わりにして入れていきます。空港のカウンターにて機内あすげでオッケーです。
- ★税関でも空港の荷物検査でもCPAPのことは知られているので大丈夫です。これまでに上海・台湾・アメリカに行きましたが、ノートラブルでした。
- (荷物検査がやはり不安という場合は英文の説明書を準備することもできますので、検査スタッフにご相談ください。)

！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

<外来 CPAP 混雑状況>

- 土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。★1~3週目の平日午後が比較的空いています。(水曜日以外) 対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。
- 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。

- 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する場合がありますので、ご了承下さい。
- 保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。
- 住所、連絡先に変更がある人は、早めにお教え下さい。
- ★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★他院へ入院予定のある方は、CPAP 管理の都合上、早めに連絡をお願いします。CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。