



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

★健康な睡眠のための7箇条★

良質な睡眠を取り、健康で豊かな日々を過ごしましょう

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 快適な睡眠のバロメーター

- ★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、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ★ぬるめの入浴で寝付き良く



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



★9月3日は「秋の睡眠の日」です★

秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日

日頃の睡眠や生活習慣改善のきっかけとして、健康的で良質な睡眠を意識して過ごしましょう。



3月18日 | 9月3日は、すいみんの日

朝晩と過ごしやすいうちがが増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすかったり、夏の疲れが出てくる時期です。体調管理には気をつけて、良い睡眠を取り、日中は外に出て活動し、秋の景色を楽しみましょう。

マスクからの風漏れを指摘された方へ

マスクより風が漏れすぎると、治療効果が減ってしまいます。さらに、違和感も強くなり、良い睡眠が取りにくくなります。

<対処方法>

- ①マスク装着状況確認 (サイズ、タイプ)
病院にて確認をご希望の方は、マスクをご持参ください。
- ②ホースの向きの工夫
例) ホースをベッドボードや天井から吊るすことでねじれと重さによる圧迫感が軽減されます。ホースが気になり寝返りがしにくい方にお勧めです。

※ ホースを吊るす専用の商品も出ています。



商品名：ホースリフト



CPAP がうまく使えるようになったら、次は禁煙に挑戦してみよう！！

タバコは快眠の★敵です！

<循環器疾患>

心筋梗塞、脳梗塞

<口腔の疾患>

歯周病

<がん>

食道癌、口腔・咽頭癌
肝臓癌、胃癌、肺癌、膀胱癌
膵臓癌、子宮癌

<呼吸器疾患>

慢性気管支炎、肺気腫

<消化器疾患>

胃・十二指腸潰瘍

<睡眠・いびき・無呼吸>

夜中に目が覚める、寝付きが悪くなる
いびき、無呼吸の悪化
(タバコのヤニや気道粘膜の炎症の影響で、喉が詰まりやすくなります)

喫煙者の70%はニコチン依存症！！

厚生労働省：疾病・障害対策研究分野 第3次対がん総合戦略研究報告書

タバコに含まれるニコチンには、覚醒作用があり数時間続きます。就寝前のタバコはリラックスどころか、寝つきを悪くさせたり、夜中に目を覚ましやすくさせます。ニコチンの中毒性は薬物の中でも非常に高いレベルに分類されます。

この機会に禁煙に挑戦してみてもいかがでしょうか？
病院があなたの禁煙をサポートいたします。

！！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下さい。

- 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。