



148号

快眠CPAPers通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科



明けましておめでとうございます。



正月もしっかりCPAPは使用できたでしょうか？飲み会の機会も多く、正月太りはしてないでしょうか？あるデータによると73.5%は正月太り経験があり、体重は平均約2.2kg増加し、19.2%はそのまま痩せられないようです。無呼吸によって体重増加は天敵です。増えた体重は早めに戻す必要があります。また、正月明けは、睡眠リズムも乱れがちになり、朝起きるのが辛かったり、日中眠気が起きることがありますので注意が必要です。今年も皆様の健康をさらに取り戻せるようにスタッフ一同サポートしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



お正月明け、体内時計乱れていませんか？

年末年始、ついつい夜更かししたり、朝遅くおきたりいつもと違うリズムで生活されていませんか？いざ出勤時、朝起きるのが辛い、昼間突然眠くなることはないでしょうか？これは体内時計がずれてしまっていることが原因かもしれません。

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
体内時計を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 風邪を患うなら、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

体内時計ってなあに？

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。



リセットされた14～16時間後に「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌が高まります。メラトニンは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。

休みの間、夜更かしをしていると、メラトニンが分泌される時間が変わり、起きているのに体が昼モードにならない、その結果、疲労感や睡眠障害につながってきます。

年末年始に増えた体重は戻しましょう！

栄養指導を受けませんか？

●痩せるために避けて通れないのが、1日の食事のカロリーを見直し、運動や基礎代謝によって消費されるエネルギーがどのくらいか把握することです。

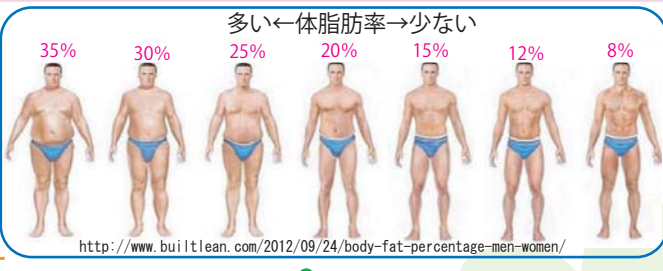
◆あなたの理想のカロリー摂取量は次の式で計算します。

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

$$\text{【標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22\text{】}$$

人によって、理想のカロリーも多少違ってきます。詳しくは栄養指導で聞いてみましょう！また、食事のカロリーをすぐに算出することもできます。食べたものを何日か記録して栄養指導を受けていただくより自分の摂取しているカロリーの把握につながります。

費用：390円（3割負担） 検査科にて予約を承ります！



<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。