



150号

快眠 CPAPers シーパッパーズ通信



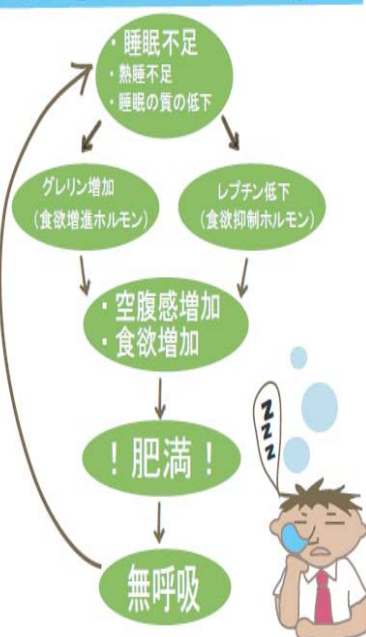
霧ヶ丘つだ病院 検査科

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月11日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。ご自分の睡眠を見直しましょう！！

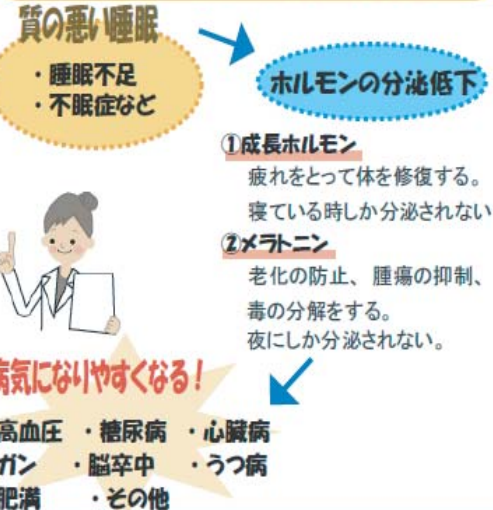
睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

《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



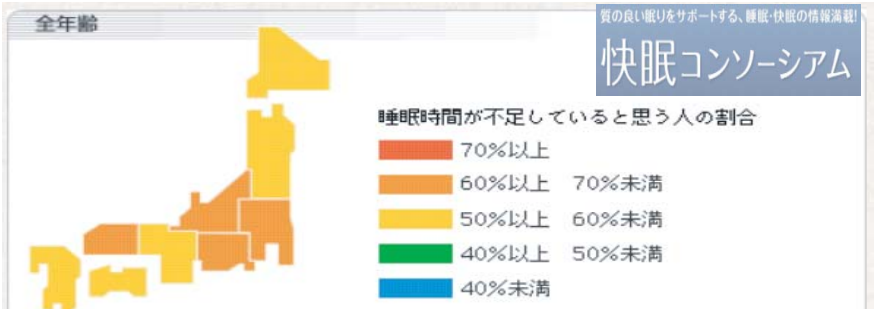
人生の3分の1を睡眠に費やしています。

日本人の平均寿命 (2013年)
男性 80.21歳 女性 86.61歳



睡眠を疎かにせず、良質な睡眠を取り、健康で豊かな日々を過ごしましょう

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすと同時に、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。



暖かい日や寒い日が日々変化して体調管理が難しい時期です。天気予報を参考にしたり、服装を調整したりと体調には気をつけて、この時期を乗り切りましょう。データがあります。これを機会に、ご自身の睡眠を見なおしてみよう。

イベントのお知らせ

3月18日は睡眠の日 (春の睡眠健康週間 3月11日～3月25日)

市民公開講座
あなたのいびき！大丈夫??
睡眠時無呼吸を見直そう

裏面にチェックリスト有 検査機器や治療機器展示有

日時: 2016年3月27日(日) 15:00～17:00 (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 講演 15:00～16:15

講演1. 睡眠の重要性と睡眠時無呼吸
講演2. いびき、鼻づまりと睡眠時無呼吸
講演3. 睡眠時無呼吸と心臓病
講演4. 扱いやすい鼻マスク治療器 (CPAP)
講演5. マウスピース治療について

2部 質問コーナー 16:15～17:00

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もございます。ご了承ください。

司会 霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生
参加施設: 有吉祐睡眠クリニック (有吉祐先生)、産業医科大学若松病院 (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)、九州歯科大学病院 (錦見進一先生)、産業医科大学若松病院 (春木伸彦先生)

主催: 北九州下関睡眠呼吸障害研究会 後援: 北九州市、(公社)北九州市医師会、(一社)福岡県臨床衛生検査技師会
共催: フィリップス・レスピロニクス合同会社、フクダライフテック九州株式会社、帝人在宅医療株式会社、チエスト株式会社

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付いただくか、下記連絡先に直接お申込み下さい。
電話: 0120-430-503 (月～金 9時～18時受付)
FAX: 0120-310-957 (終日受付)
メール: ibiki-mukokyu2016@nttaet.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 日中元氣ハツラツが 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 午後の眠気をやり過ごす

- ★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
- ★寝付けられない、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ください

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。