

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院
検査科

最も身近な生活習慣である睡眠。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。

9月3日は『秋の睡眠の日』

秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日

★健康づくりのための睡眠指針～睡眠12か条～★

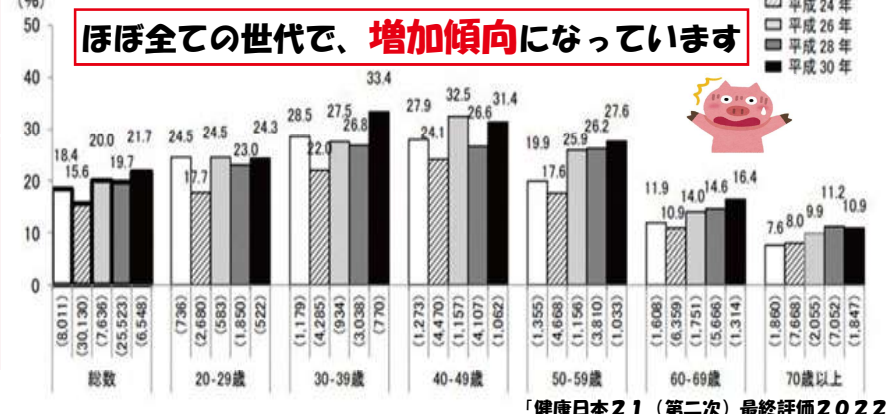
1. 良い睡眠でからだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩のメリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

問：ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか？

(20歳以上、男女計、年齢階級別、年次比較)

睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「全くとれていない」と回答した者の割合



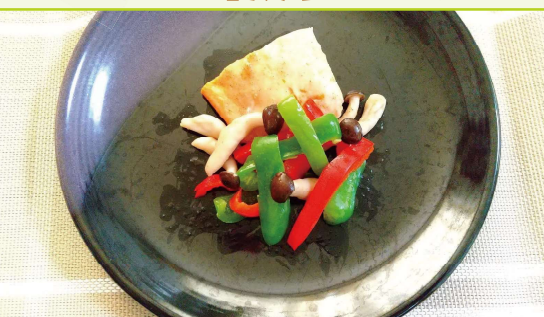
睡眠による休養感は心の健康や生活習慣病予防に繋がります。

睡眠不足が様々な病気を引き起こすことに！！



電子レンジでとっても簡単！！

～秋鮭と季節野菜のレンジ蒸し～



＜材料：一人分＞

- ・鮭 1切れ
 - ・赤パプリカ 1/2個（大き目の千切り）
 - ・ピーマン 1個
 - ・しめじ 1/4房（房をほぐす）
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・胡椒 適量
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・レモン果汁 大さじ1
- （ポッカレモンでも可）

200kcal 蛋白質20g 塩分2g 食物繊維2g

＜作り方＞

- ①耐熱皿に鮭を置き、料理酒をかける。
- ②①に野菜を盛り付ける。
- ③②に料理酒、塩、胡椒、オリーブオイルをまんべんなくかける。
- ④電子レンジに入れ、600W 4分加熱する。（加熱具合を確認、足りなければ1分ずつ再加熱）
- ⑤鮭を十分加熱したら、具材を皿に盛り付ける。
- ⑥残りの汁とレモン果汁を上からかける。

鮭には良質な蛋白質、ビタミン類が豊富です。更にレモンやポン酢などを調味料として利用することで、免疫力UP、疲労回復にオススメです！

入眠前に 腹式呼吸で快眠へ！

腹式呼吸法の効果には自律神経の乱れを改善し、副交感神経を整えてくれるので、心身ともにリラックスさせる効果があります。

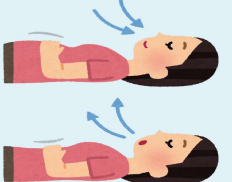
＜リラックスの姿勢＞

- ① ベッドの中で仰向けに、脚を肩幅程度に開き、顎を引く。
- ② 肩の力を抜いて両腕は体から少し離れた位置でだらんと伸ばす。
- ③ 手のひらを上に向け胸を開き、全身の力を抜く。



＜リラックスの呼吸法＞

- ① お腹がへこむのを意識して、口からゆっくりと息を吐く。（この時、頭に浮かぶ事や気になる事を全て吐き出して頭を空っぽにするつもりで！！）
- ② 次に、お腹を膨らませながら、鼻から息を吸う。
- ③ そして、吸うときの倍くらいの時間をかけて、またゆっくりと息を吐く。
- ④ ①～③を同じリズムで4～5分行う。



それでも眠れないときは、…

・一度起き上がってベッドを離れてみる

ベッドに入っても眠れない経験を繰り返すことで、脳が『ベッド＝眠れない場所』と記憶してしまい、眠れないことが慢性化してしまうことも。『とりあえず横になる』のはやめましょう。

・身体を興奮させないよう穏やかに過ごす

退屈な本を読んでみたり、気になる事を片付けてしまえば安心して眠れるかも。

・スマホやタバコ、カフェインには目覚まし作用があるので避ける

入眠効果がありますが、眠りが浅くなり途中で目が覚めやすくなります。

・アルコールの量にも注意が必要

習慣化すると入眠効果が弱まる為、寝付くために必要なアルコール量が増えてしまうことに。

＜栄養指導料＞ (初回) 780円 【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円 【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。＊指導時間 30分程度

外来の密を避けるためにご協力ください(3避)

月末受診を避ける
(中旬までをお勧めします)午前受診を避ける
(午後の方がすいています)毎月受診を避ける
(最大3ヶ月：要申請)

月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ
(3割負担の場合、最大12か月で約5,520円安くなります。年4回受診)
一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。
ご希望の方は検査スタッフにご相談下さい。

皆様へ登録をお願いしています。病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
 - ② ホームをタップする
 - ③ 『友だち追加』マークをタップする
 - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
 - ⑤ 『追加』をタップする
- ＊トークにてお名前をご返信ください。



LINEにはない情報も配信しています。こちらでも登録をお願いします！！

Instagram



facebook

