



242号

快眠 CPAPers 通信

シーパパーズ

2023

神無月

10

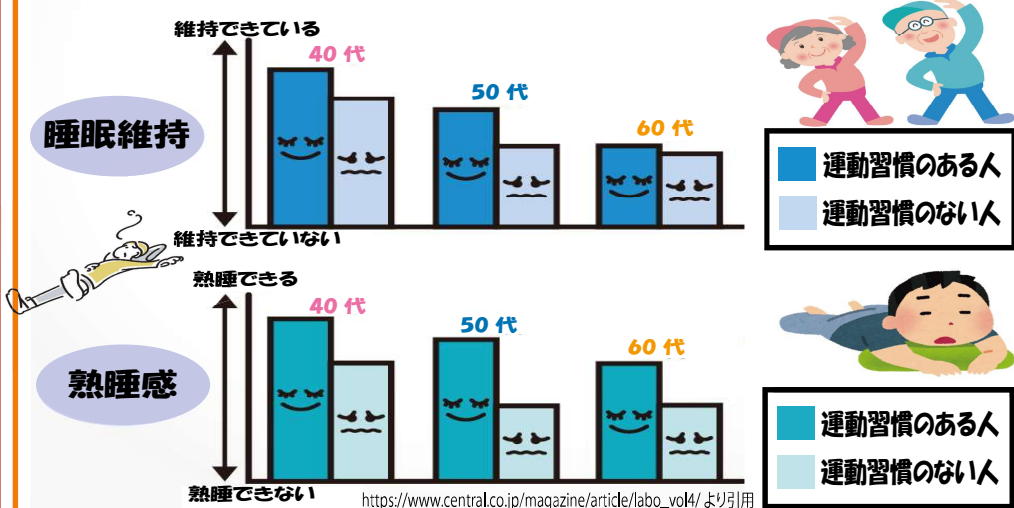
霧ヶ丘 つだ病院
検査科

×1111のある生活

適度な運動で良い睡眠を！！

ふだん運動をしている人は、運動習慣のない人より睡眠が深く、良質な睡眠をとっていることが報告されています。

運動習慣のある人とない人の睡眠の大きな差



運動をすれば必ず睡眠が良くなるというわけではなく、運動の“種類”や“強度”、“運動時間の長さ”や“どの時間に行うか”など、その内容によっては、睡眠が良くなる場合と悪くなる場合があります。

負担が少なく長続きする有酸素運動が◎

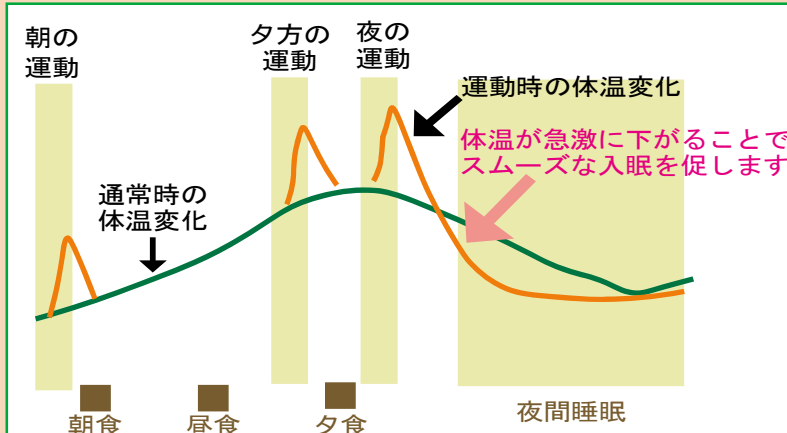


夕方から夜就寝3時間前の運動が◎



朝・夕・夜の軽運動による体温の変化

寝付きを良くするには夜の運動がおすすめ！



夕方18時～夜20時頃が最も体温が高く、明け方の3～5時頃に最も体温が低くなるという概日リズムをもっており、多くの人はこの最高体温と最低体温の中間くらいまで体温が下がったところで眠りについていきます。軽い有酸素運動を最高体温付近（18時～20時）に行うことで0.5～1.0度程度上がった体温が概日リズムと相まって急激に体温が低下します。この時に就寝すると、質の良い睡眠が得られます。



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。どんな秋をお過ごしですか？秋は代謝が上がる時期と言われています。夏の暑さで身体を動かさなかった分、しっかりと運動して、健康的に過ごしましょう。



喫煙と睡眠

たばこの成分であるニコチンは脳で覚醒をうながし、体全体では血管を収縮させ、これによって血圧が上昇し、脈拍も高くなります。そのため、寝る前に喫煙すると眠れなくなってしまいます。

喫煙者の睡眠（非喫煙者と比べると）

- 寝つきが悪くなる
- 中途覚醒が起こりやすくなる
- 睡眠時間が14分短くなる
- 最も浅い睡眠状態が24%多くなる
- 深睡眠が14%少ない
- 睡眠時無呼吸に2.5倍なりやすい



ニコチンは血中半減期（血液中の成分が半分になる時間）は約2時間です。就寝する2時間前に喫煙した場合でも寝つきが悪くなります！！

禁煙外来希望の方は
スタッフにお声掛けください。



秋の味覚 きのこの栄養 ～毎日食卓へとり入れよう～

- ①低カロリー 20kcal/100g（ごはんは100g 160kcal）
- ②食物繊維 3～4g/100g（レタスの3倍）
- ③ビタミン、ミネラルが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれている。

食物繊維が豊富で整腸作用だけでなく、糖尿病、高血圧、脂質異常など生活習慣病の予防・改善に役立ち、食べ過ぎ防止にもなります。

材料（4人分）

きのこ野菜たっぷり鶏汁

- 鶏もも（一口大） 200g
- 油揚げ（短冊） 2枚分
- しいたけ（いちょう切り） 2枚
- 大根（いちょう切り） 50g
- 人参（いちょう切り） 30g
- しめじ 100g
- ささがきごぼう 50g
- 里芋 100g
- 顆粒だし 大さじ1杯
- 水1L 醤油50CC・みりん50CC

*材料はカット野菜、冷凍野菜なども可

<作り方>

- ①鍋にカットした具材と水、顆粒だしを入れ、中火で20分煮る
- ②しょうゆ、みりんを入れ、中火で10分煮る。



ワンポイントアドバイス

きのこ、鶏肉、かつおだしのうま味成分（グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸）の相乗効果で美味しさが増します。



<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指導を実施します。お気軽にお声かけ下さい。

*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選）

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か月：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ヶ月で約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ください。

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

- ①LINE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



★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。 Tel 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）