



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘 つだ病院 検査科

～健康づくりのための睡眠ガイド 2023～

生活習慣や睡眠環境等を見直し、「睡眠時間」と「睡眠休養感」のいずれも確保することが重要である

令和元年の国民健康・栄養調査結果において、1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性37.5%、女性40.6%であり、性別・年齢別にみると、男性30～50歳代、女性の40～50歳代では4割以上を占めています。

成人版 健康づくりのための睡眠ガイド

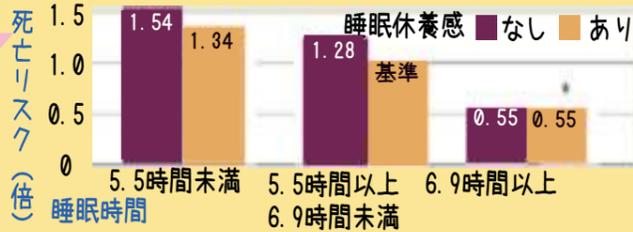
睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高まることが、近年の研究で明らかになってきています。

睡眠休養感

睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたか評価したものです。

睡眠に費やした時間が睡眠本来の目的である休養が適切に反映されたかを見積もることが、健康維持の重要な指標となります。

成人(働く人)の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスク



睡眠時間が長く、睡眠休養感が確保されている場合、死亡リスクは小さくなります。

推奨事項

- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。

高齢者版 健康づくりのための睡眠ガイド

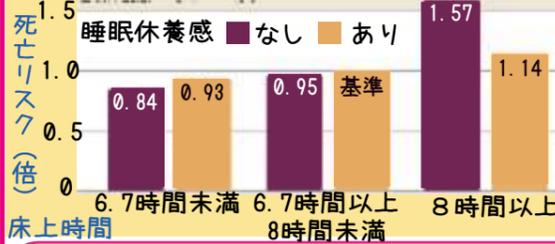
成人(40～60歳未満)に比べ、高齢世代では、睡眠・覚醒リズムを司る体内時計の加齢性変化の影響から昼夜のメリハリが低下します。

床上時間

寝床で過ごす時間のことで、実際に寝ている睡眠時間に加えて寝床に入ってから寝付くまでの時間や睡眠中の自覚のない覚醒を含めた時間をいいます。

昼夜のメリハリが低下すると日中の活動量の減少及び昼寝時間の増加をもたらしますが、56歳以上の方は30分までのお昼寝は夜の眠りにも悪影響がなくさらに、認知症の予防になることもわかっています。

高齢者の床上時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



65歳以上の高齢世代では、床上時間が長く、かつ睡眠休養感が欠如している場合に死亡リスクが増加します。

推奨事項

- 長い床上時間は健康のリスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、みなさん熟睡できていますか？ 湿度が高く、寝つきにくい時期です。睡眠の質が悪くなると起床時の頭のスッキリ感が減ってきてきます。睡眠の良い睡眠をとりましょう。

良質な睡眠のための環境づくりについてのポイント

- ① 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調整されて入眠しやすくなります。
- ② 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
- ③ 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で就寝1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- ④ できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります。

運動、食事等の生活習慣と睡眠についてのポイント

- ① 適度な運動習慣を身につけることは良質な睡眠の確保に役立ちます。
- ② しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整います。
- ③ 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- ④ 規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。

パパッと簡単朝食

チーズとすりごまのおにぎり

▶材料
ご飯200g すりごま大さじ1杯
とろけるチーズ40g (シレッドチーズがおすすめ)

▶作り方
①ご飯を丼などに入れる
②①にとろけるチーズとすりごまを入れ、全体に均一に混ぜ合わせ、おにぎりを つくる
※ポイント：スプーンなどで、ふわっと混ぜ合わせるとご飯がつぶれにくいですよ。炊飯器の残りご飯を活用してみましょう。

1ランクUP

フライパンにごま油を入れ、おにぎりの両面を焼き、焼肉のたれを絡めると風味と香ばしさがUP!!



▶エネルギー：502kcal
タンパク質：16g
食物繊維：1.9g
カルシウム：378mg
鉄：1.3mg
食塩：1.2g

▶ごま(すりごま)の栄養
食物繊維とカルシウムなどのミネラル、ビタミンが手軽に摂れます。リノール酸が主でコレステロールの沈着を防ぐ働きがあります。

▶チーズの栄養
40gで牛乳200mlと同じ栄養価を摂ることが出来ます。カルシウム、ビタミンも豊富です。ストレス解消にも!

<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。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

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

- 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

