

# 快眠 CPAPers 通信



## 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

睡眠の質を高めて

良い眠りを手に入れましょう



**睡眠の質と日中のパフォーマンスは表裏一体**

高 ↑ 睡眠の質 ↓ 低

睡眠の質が高ければ → 日中のパフォーマンス ↑

日中に気持ちよく活動できる

← アクティブに日中を過ごせば →

夜、睡眠の質が高くなる

睡眠の質が低ければ → 日中のパフォーマンス ↓

日中にアクティブに活動できない

← 日中に十分活動しないと →

夜、睡眠の質が下がる

睡眠は日中の身体活動等で消耗した体力の回復の役割も担います。日中の身体活動量・強度が睡眠の必要量や質に影響します。睡眠の質は昼間のパフォーマンスに影響し、同時に日中どのような過ごし方をしたかで、睡眠の質の高さが変わります。

**睡眠の質を高めるためのポイント**

- ①夕方に有酸素運動&筋トレを行う  
夕食前にウォーキングや軽いジョギングなど通常の心拍数が若干上がる程度の運動+軽めの筋トレがベスト  
ダイエットにも効果的!
- ②夕食は就寝3時間前までに済ませる  
食事から就寝までの時間が短いと、胃腸が消化するために消化管が活動した状態になります  
ベッドに入る時には消化と吸収がほぼ終わっていることが理想です。
- ③就寝1.5～2時間前にぬるま湯で入浴を行う  
湯温39～40℃のぬるめの温度で15分程ゆっくり浸かり、深部体温を上げましょう  
40℃以上の熱い温度はNG
- ④就寝1時間前にはスマホをオフに  
ブルーライトの光は眠りを誘うホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します  
メラトニンの量が不足すると夜に眠れなくなります

暦の上では秋ですが、暑さが収まる気配もなく厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、良質な睡眠が重要となります。この機会に睡眠環境を整え、CPAPをしつかり装着し、より良い睡眠を取りましょう。

**寝室環境を整えて『睡眠の質』を高めましょう**

- ①明るさ『0.3～1.0ルクス』  
※薄暗くものの形がうっすらとわかる程度の明るさ
- ②音『30～40dB』  
※そよ風に揺れる木の葉の音、静かに保たれている図書館くらいの音
- ③寝室『室温26℃、湿度50～60%』  
寝床内『温度33℃±1℃、湿度50～60%』
- ④香り『リラックス効果で副交感神経を優位に』  
スイートオレンジ、ラベンダー、ゼラニウム、プチグレンがオススメ

**簡単!! サツパリ! 夏の疲れを回復**  
～トマトとツナのもずく和え～

〈材料 2人分〉

- ・トマト 2個
- ・きゅうり 1本
- ・ツナ缶(オイルあり) 1缶
- ・もずく酢 1パック
- ・レモン果汁 小さじ1杯

135kcal 蛋白質 7.2g 塩分 0.8g 食物繊維 1.2g

〈作り方〉

- ①トマト、きゅうりを一口大に切る
- ②大きめの深皿に①を入れる
- ③②にもずく酢を液体ごと入れ、ツナ缶1缶を入れて軽く混ぜ合わせ、レモン果汁を加える

夏野菜はからだの熱を下げてくれる働きがあり、ビタミンも豊富です。トマトや酢、レモンのクエン酸は疲労を回復してくれます。ツナを入れることで蛋白質を補えます。

〈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。\*指導時間 お気軽にお声かけ下さい。 30分程度

**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。

**複数月受診をおすすめしています!!**  
診察予約・複数月受診の方は CPAPの対応を優先して行っています。  
お呼びする順番が前後することがありますのでご了承ください。

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