

快眠CPAPers通信 4

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

体のリズムが乱れやすい春

体内時計を整えて、春の眠気を乗り越えよう！！



睡眠が足りない、いつまでも眠たいと感じるのはなぜ？

睡眠や体温に影響を与える自律神経の変化と春先の環境の変化が関係していると考えられています。

寒い季節では、交感神経（身体の活動を活発化させる神経）が活発に働きますが、**気温の上昇に合わせて、副交感神経（休息に働きかける神経）が優位になり、身体を休めようとする力が増します。**

また、冬から春にかけてのこの時期は身体がまだ気温の変化に対応できていない為に、自律神経のバランスが崩れがちになり、結果として、寝付きは悪く、睡眠も浅くなり、睡眠不足になります。

そして、この時期は年度末、卒業、異動、引越など、環境の変化や忙しさから思った以上にきちんと睡眠がとれていない人も多いようです。「春は眠たいもの」と決めつけずに、自分の睡眠状態を再度確認することも必要です。



体内時計の役割

人には時間を刻む体内時計があり、昼には活動状態になり、夜には休息状態に切替る事で、自然な眠りに導く役割があります。

この時計が乱れると昼間に眠気がやってきて、だるさや不快な症状が起こりやすくなります。



自律神経の乱れによる睡眠トラブルへの対策

- **朝起きてすぐ日光浴をする**
体内時計のリセットされる為、目覚めがスッキリに！睡眠の質の向上も。
- **朝に白湯を飲む**
胃腸が活発になり、自律神経が活性化します。リラックス効果も！
- **深呼吸や適度な運動で自律神経を整える**
深呼吸をすると副交感神経が活性化し、心身がほぐれます。軽い運動でストレス解消に。
- **規則正しい食事を心がけ、バランスの良い食事をとる。**
- **寝る前にスマホや明るい照明を避ける**
ブルーライトが体内時計を乱す為、睡眠の質を下げたり、寝付きが悪くなる原因に。
- **寝る前にコップ1杯の水を飲む**
血流が改善し、寝付きがスムーズになり、日中の疲れがとれやすくなる。また、脱水の予防にも！
- **寝室環境を整えて、より快眠に**
夏 26℃前後、冬 16℃前後の快適な室温で、湿度は 40～60%が理想。
- **寝具や香りで睡眠の質を上げる**
季節に合ったパジャマや寝具でより快適な睡眠を。アロマを利用してリラックスする香りを嗅ぐと副交感神経が優位になって眠りやすくなる。
- **就寝する1～2時間前に入浴する**
38～40℃、10分～20分の入浴をすると、副交感神経が刺激されて睡眠の質がUP。自律神経のバランスを整える効果も。

寒さが和らぎCPAPも使いやすい時期になりました。ぼかぼかと暖かく穏やかに過ごせそうですが、ぼかぼか陽気は眠気を誘います。昼寝を活用するなどの眠気の影響を最小限に、1日を快適に過ごしましょう。

また、急激な温度変化や新しい環境に伴う緊張感、不安感は自律神経に影響を及ぼし、体調が不安定になりがちです。

体内時計を整え、快適な睡眠をとり活動的に過ごしましょう。

異常な眠気は病気かも？！

睡眠時間をしっかりとったのに、会議や運転中、大事な場面でも眠ってしまう場合、睡眠障害かもしれません。

このような症状はありませんか・・・？

- 日中の発作的な眠気に襲われる。
- 居眠り時間は短く、起きるとスッキリする。
- 金縛りにあう。
- 中途覚醒が多い。
- **ナルコレプシー**
- 居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない。
- 居眠りの後、スッキリしない。
- 目覚めが悪く、ひどく寝ぼける。
- **特発性過眠症**
- 夕方頃より、脚の不快感（むずむず感）が強くなる。
- 脚の違和感は動かすと消失する。
- 無意識に脚を動かしていると指摘されたこともある。
- **むずむず脚症候群**
- 望ましい時刻に入眠、起床ができない。
- 睡眠時間は十分取れる。
- 睡眠の時間帯が遅いほうにずれている。
- **睡眠相後退症候群**
- 日中の眠気が強い、疲れがとれない。
- 夜間の睡眠が不十分。
- 十分な睡眠をとると日中の眠気がなくなる。
- **睡眠不足症候群**

朝食を食べよう



レンジで簡単！！春キャベツのミルクスープ

- 【材料】
- キャベツ 50g（カット野菜でもOK）
 - ウィナー 2本
 - とろけるチーズ 大さじ1
 - 牛乳 100ml
 - コンソメ 小さじ1
 - ブラックペッパー 少々
- 【栄養成分】
- エネルギー 214kcal
 - タンパク質 10.4g
 - カルシウム 197mg
 - 塩分 1.5g
 - 食物繊維 0.9g

- 【作り方】
1. キャベツ、ウィナーを一口大に切る。
 2. 深皿が大きいマグカップに、牛乳、コンソメを入れる。
 3. 2に1と、とろけるチーズを入れる。
 4. 3に軽くラップをして電子レンジに入れ、500wで2分加熱する。
 5. 電子レンジから取り出し、好みでブラックペッパーを入れる。

【キャベツの栄養】

- **ビタミンU（キャベジン）**を含み胃腸の働きを助ける
- **食物繊維豊富で便秘予防**
- **入眠の手助け：アミノ酸のリジン、トリプトファンなども含まれる**

★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。

※最大3ヶ月まで延長可（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）
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。ご希望の方は検査スタッフに相談ください。

※分散受診のお願い※

月末・土曜日は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えております。中旬頃の平日（特に午後）が比較的空いていますので、お早めにご来院下さい。

よろしくお祈りします

<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。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

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!!

