

快眠CPAPers通信

梅雨のジメジメにも
負けません！

自律神経を整えて快眠しよう！

自律神経と睡眠を整えるカギは「体内時計」にあった！

「低気圧」「じめじめ」「寒暖差」など梅雨は自律神経を乱す要素がたくさん！自律神経の乱れは良質な睡眠を妨げます。日中の活動と夜の休息のバランスを整え、リズムの良い体内時計を作る為の生活習慣が大切です。

自律神経と睡眠の深～い関係

寒暖差などで自律神経が乱れると、睡眠リズムが崩れ、睡眠障害を引き起こすことがあります。

CHECK! 「自律神経の乱れチェック～睡眠編～」

- ☐ 頭痛・頭が重いとよく感じる ☐ 胸やけ・吐き気など胃の調子がよくない
☐ 慢性的な肩こりや首こりがある ☐ 不安・イライラを感じてしまう
☐ 胸が苦しくなる、息苦しくなる ☐ だるさがあり、朝起きれない
☐ 寝つきが悪い ☐ 寝ても、寝た気がしない

3ヶ月以上続く症状が1つでもあれば注意！！
生活習慣やストレス対策について見直しが必要かもしれません。

自律神経をモニタリングしてみませんか？

当院スタッフもやってみました！



アプリ「Habitone」より引用

スマホに指をかざすだけで
1-2分で測定！



元気度やストレス具合を簡単に評価できます。
生活が不規則な方、季節の変わり目に
体調を崩しやすい方はぜひお試しください！

体内時計を整えるgoodスケジュール

起床



朝起きたらすぐ太陽の光を浴びましょう。
光刺激により睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、体が覚醒します。

朝食



朝食をとることで、体温が上がり体が覚醒します。朝食も朝の光刺激と同じく、体内時計をリセットする大切な要素です。

昼食後の仮眠



昼食後、30分以内の仮眠は仕事のパフォーマンスを向上させます。仮眠前にカフェインを摂れば、寝すぎないのでオススメ。
15時以降に眠ってしまうと、夜眠れなくなるので注意。

夕食時



就寝する3時間前には、飲酒・食事を済ませてましょう。寝る前に食べると、胃腸に血液が集まりリラックスできず深い睡眠を妨げます。逆流性食道炎のリスクも上がるので注意。

就寝前



就寝2時間前はスマホ・パソコンなどのブルーライト避けましょう。部屋の電気暗めにするのもおすすめです。また、睡眠禁止帯（19-22時）には仮眠をしないよう気を付けましょう。

参考資料：「快眠力」を高める！：成井浩司著

ジメジメに負けない、快眠環境を整えよう！

梅雨時期に快眠を妨げる主な原因は「湿気」です。

通常

発汗により体の熱を放出

体温が低下し
熟睡できる

梅雨

湿気のため、汗が蒸発しない

体温が下がらないため
暑苦しく、熟睡できない

睡眠時、発汗などにより熱を放出し、深部体温を下げることで熟睡しやすくなります。しかし、気温や湿度が高くなると汗をかいても蒸発しにくい為、体温調節が難しく寝苦しく感じ、睡眠の質が落ちてしまいます。その結果、「寝ても疲れが取れない」などの症状が出てしまいます。

『ジメジメして寝苦しい夜』睡眠環境を整えよう！



室温：25-28℃
湿度：40-60%

*エアコンはタイマーにせず
かけっぱなしに！

・パジャマは
綿や麻・ガーゼ素材など
吸湿性の良い素材にしよう

・足元に冷感シーツなど
体温を下げるグッズを使う



パパッと簡単朝ごはんて体内時計を整えよう

鮭と塩昆布のお茶漬け

管理栄養士監修

熱中症予防にも！



【材料】

- ・鮭フレーク 20-30g (大さじ山盛り1杯)
- ・塩昆布 ひとつまみ
- ・ごはん 200g
- *鮭は切り身を使うとよりGOOD!

【作り方】

材料を入れてお湯をかけるだけ！

カロリー：369kcal 塩分：2.3g
タンパク質：12.5g 食物繊維：3.5g

鮭に含まれる「トリプトファン」は、ビタミンB6により体内で変化し、「セロトニン」や「メラトニン」のもととなります。

トリプトファン

ビタミンB6

幸せホルモン

セロトニン

ビタミンB6

睡眠を促す

メラトニン

〈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【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。 *指導時間は30分程度です
お気軽にお声がけください。

〇〇分散受診のお願い〇〇

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、お早めにご来院ください。

CPAP費用・通院の負担軽減のススメ

一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。
3割負担の方の場合：年4回の受診
年間約5,500円安くなります！

スタッフに
お声がけください！

皆様へご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）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
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓



LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
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」をタップする
5. 「追加」をタップする
- * 「トーク」にてお名前を入力送信してください

●LINEにはない情報も配信しています●
こちら登録をお願いします！

Instagram



facebook



●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早め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）