

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘っだ病院

なぜ春は眠くなるの？ 春の睡眠トラブル解消法！

～3月13日は“世界睡眠デー”～

春の暖かな日差しを感じると、自律神経が乱れやすくなり、眠気やだるさを感じやすくなります。春は寒暖差や環境の変化などの影響で、自律神経が乱れやすくなり、眠気やだるさを感じやすくなります。春は寒暖差や環境の変化などの影響で、自律神経が乱れやすくなり、眠気やだるさを感じやすくなります。

春の眠気の原因・・・

①自律神経の乱れ

一日の中での気温差が大きく、この変化に対応するため、自律神経を活発に働かせます。その影響で疲労感や眠気を感じる場合があります。



②日照時間の変化

春になると日照時間が伸びます。通常、体内時計は日光を浴びることでリセットされますが、日照時間の急激な変化により、体内リズムが乱れることがあります。



③生活環境の変化

新年度で生活環境が大きく変わる時期です。新しい環境に適応するためのストレスや緊張感が自律神経のバランスを乱し、睡眠の質の低下や疲労感を引き起こす場合があります。



睡眠と自律神経の関係性

日常での疲れは、自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠が重要です。密接に関連している睡眠と自律神経についてまとめました。



睡眠の質が低下すると・・・

- 自律神経が回復せず 疲労が慢性化
- 睡眠の質が低下すると・・・
- ずばり、驚くほど多くの不調を引き起こす原因となります。
- イライラしやすくなる
- 生活習慣病のリスク増加
- 自律神経の乱れ
- 疲れが取れない
- 集中力・注意力の低下
- 免疫力が低下する
- ホルモンバランスの乱れ

今日からできる対策

日中の行動ポイント

夕方からの行動ポイント

- 朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット！ “朝モード”にしよう
- 朝食はしっかり食べよう 規則正しい食事で1日のリズムの土台づくりを！
- 15分のお昼寝がポイント お昼寝習慣で覚醒リズムにメリハリを！
- 夜しっかり眠るために 夕方は軽い運動をするとGOOD！
- 入浴は就寝2～3時間前まで 体温の上げすぎには注意！（38～40℃推奨）
- 寝る前のコーヒー、アルコールは要注意 快眠を妨げる原因に！

CPAP治療中の花粉症対策

CPAP療法は鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込むため、この季節は鼻づまりや鼻水などでCPAPが使えずに感じている方も多いかと思えます。今回はCPAP治療時の花粉症対策をまとめてみました。

- ✓ 専用の加温・加湿器を使用する 鼻や喉の乾燥を防ぎ、鼻づまりを解消できる場合もあります。
- ✓ フィルターの点検 フィルターはこまめに交換し、清潔を保ちましょう。
- ✓ 室内の花粉対策を徹底する 窓の開閉は慎重に行いましょう。（室内に花粉を持ち込まない）洗濯ものや寝具の外干しは控えましょう。

花粉症の治療法 ※詳しくは医師にご相談ください！

- ① 対症療法 内服薬、点鼻薬、点眼薬などで、症状を抑えるための治療法です。
- ② 免疫療法（アレルギー免疫療法） 原因物質を少量から体内に取り込み、体を慣らすことで根本的な体質改善や長期的な症状緩和を目指す治療です。

CPAPのお手入れできてますか？

普段からCPAPのお手入れをしていますか？面倒くさいと思って放置していませんか？これからもCPAPを快適に使用していくために、日常のお手入れを正しく行いましょう

《毎日のお手入れ》

- ・鼻が当たる部分の皮脂やほこりを ウェットティッシュ等で拭き取ってください
- ・水滴がたまる場合は 陰干しして 乾かしてください（×日干しは禁×）
- ・タンクの中の残った水を空にして、乾燥させます。就寝前に加湿器に清潔な精製水を補充します。

《週1回のお手入れ》

- ①中性洗剤（台所洗剤）で 浸けおきする（漂白は禁×）
- ②手やスポンジで汚れを洗い落とす
- ③水でしっかりすすぐ
- ④陰干しする（日干しは禁×）

定期的なフィルターの交換をしましょう（目安：3～6ヶ月）

〈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合った相談、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。

ご自宅で睡眠の質も検査できるようになりました！

- 減量して無呼吸が改善したか調べたい
- CPAPを付けてないときの無呼吸の重症度を調べたい etc..



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



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。こちらでも登録をお願いします！



CHECK!!