

さわやかCPAP便



第51号

医療法人
大竹内科呼吸器科医院
H27年3月発行

やっと日差しが和らいできました。春到来です！結露や冷たい風に悩まされることもなくなります。しかし、スギ花粉の季節です。既往のある方はしっかり対策をとみましょう。ぐっすり寝て快適なCPAPライフを送りましょう！



3月18日は世界睡眠の日！
9月3日は日本睡眠の日！

生活に欠かせない睡眠。睡眠をおろそかにすると生活習慣病にかかるリスクが上がってしまいます。そんな大切な睡眠をもう一度見直そう！ということで、世界では**3月18日**を**世界睡眠の日**と定めています。また日本独自に**9月3日**はグッスリという語呂で**睡眠の日**があります。日本は年に2回も自分の睡眠を見直す機会があるので、より良い睡眠を目指しましょう。

日本は睡眠不足大国!?

日本では現在4~5人に1人、睡眠の問題を持っているといわれています。

年齢別に見た必要な睡眠時間は右の通りです。

10代……………8~10時間

皆さんは睡眠時間を確保できていますか？

20~50代………6.5~7時間

また睡眠時間を確保できていても、朝起きる時間がバラバラでは

60代~……………6時間弱

質のいい睡眠はとれません。何時に寝ようと**起きる時間を一定**にした方が熟睡度は向上します。

体内の日内変動と睡眠の関係

睡眠には体温が関係してくることをご存じでしょうか？人は体温が低くなると眠気が増すため、その時に布団に入れば、スムーズに眠りにつけると言われています。この関係を利用した上手に眠りにつくための方法を紹介していきます。

●運動

運動で体温が上がった後、体温が下がるタイミングで床に就くことで速やかに眠りにつくことが出来ます。

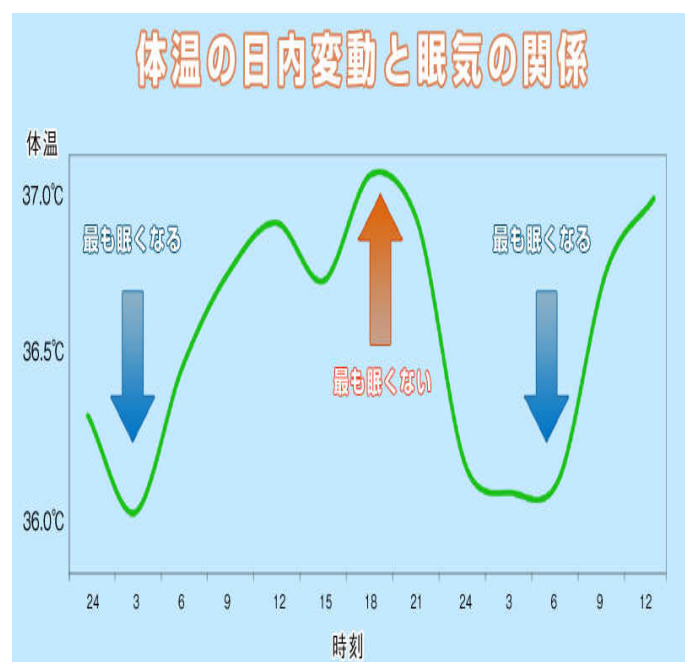
夕方から寝る2~3時間前までに軽く汗ばむ程度の運動(ジョギングやウォーキング、ストレッチなど)をするとよいでしょう。

激しい運動や寝る直前の運動は逆効果なので、控えるようにしましょう。

●入浴

寝る**1時間以上前**に入浴しましょう。温度はめるめの**38~40度**ぐらいがオススメです。寝る直前に入浴や**42度**ぐらいの熱いお湯に入浴すると交換神経が興奮して

眠れなくなります。熱いお湯が好みの方は寝る**2時間以上前**に入浴するようにしましょう。



●食事

睡眠を良くするには、**トリプトファン**と**ビタミン B6** を摂取することが大事です。
トリプトファンと**ビタミン B6** は体内時計を支配している**セロトニン**を作る材料です。



セロトニン = **トリプトファン** + **ビタミン B6**

セロトニンは起きているときだけに活動し、暗くなると徐々に睡眠ホルモンに変身する眠りには欠かせないホルモンです。また不安やイライラの抑制、表情筋にも大きく作用し爽やかな表情ができるようになるとも言われており、別名「**幸せホルモン**」とも言われています。

トリプトファンを含む食べ物
多く含む食材は**すじこ・たらこ**
他に赤身魚・卵・牛乳・納豆
ヨーグルト・チーズ・アーモンド

両方含む食べ物
バナナ

ビタミン B6を含む食べ物
多く含む食材は**レバー**
他にマグロ・さば・ニンニク・ゴマ

上手に取り入れるには、ご飯、味噌汁、納豆、ごま豆腐、ヒジキ、焼き鮭のような典型的な日本の朝食を食べていれば問題なく摂取できます。
バナナは両方を兼ね備えた優秀な食品でオススメです。
※食べすぎには注意しましょう。



●寝る直前のマナー

寝酒を控える



タバコは寝る 1 時間前まで

携帯・スマホを枕もとで使用しない



CPAP を使用していても、睡眠時間が少なかったり、いつも同じ時間に起きなかったり規則正しい生活を怠ってしまうと、よく眠れず快眠にはつながりません。睡眠に対する意識を高くもちましょう！
CPAP は、4 時間以上毎日使用するよう心がけましょう。

休診のお知らせ

4 月 10 日(金)、11 日(土)は学会のため**休診**となります。
代替診療日として、下記の日程では午後も診察します。

4 月 4 日(土) 午前 9 時～12 時・午後 2 時 30 分～6 時

25 日(土) 午前 9 時～12 時・午後 2 時～6 時

5 月 16 日(土)は**休診**となります。

5 月休診分の振替診療は行いませんのでご了承ください。

5 月はゴールデンウィークもあり、予約が取りにくい場合があります。

予約はお早めに！また、予約外で受診する方は、待ち時間が長くなる

可能性がありますので、時間に余裕をもって早めの受診をお願いいたします。