

さわやかCPAP便



第66号

医療法人
大竹内科呼吸器科医院
H29年9月発行

今年の夏は暑い日が続いたり、涼しい日が続いたりと気温の変化が激しいですね。去年の夏と比べると寝やすい日が多かったと感じます。さて今回は睡眠の日について話をします。以前にも紹介しましたが、復習の意味を込めてもう一度読んでみてください。

3月18日と9月3日は「睡眠の日」

3月18日は「春の睡眠の日」と言われ、世界睡眠医療学会が「世界睡眠の日」と定めている日でもあります。9月3日は「秋の睡眠の日」とされ、「グッスリ」のゴロ合わせから、この日が選ばれました。また9月3日は「ベッドの日」とも知られています。

9月3日 = グッスリ = いい眠り = good sleep = グッド・スリープ = ベッド・スリープ = ベッドの日 と覚えるといいかもしれません。

「睡眠の日」を中心とした前後1週間は「睡眠健康週間」になります。この期間中は自分たちの日々の睡眠を振り返り、睡眠に対する正しい知識を身に付けてほしいものです。

春の睡眠健康週間：3月11日～3月25日

秋の睡眠健康週間：8月27日～9月10日

上記の期間中にCPAP治療についても一度よく考えてもらい、今まで4時間以上使用できなかった方々も、睡眠健康週間を通じて上手に使用できるようになりましょう！



！！9月病に注意！！

夏の睡眠不足が原因で9月病にかかる方もいます。9月病はそのまま放置すると、うつ病になるケースが存在するため気を付けなければなりません。9月病にならないためにも、CPAP治療をしっかりと行い睡眠不足解消に努めましょう。

こんな症状があれば要チェック

- 心の症状
無気力・疲労感・不安感・焦り
・落ち込み・イライラ
- 体の症状
不眠・過眠・頭痛・めまい
・肩こり・食欲不振・動悸



規則正しい生活を送り
病気に負けない体と
元気な心を作りましょう



健康づくりのための睡眠指針

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



上記の指針は厚生労働省が策定したものです。
詳しい情報は厚生労働省のサイトに掲載されています。
興味がある方はぜひサイトにてチェックしてみてください。