



しーぱっぷ通信



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、皆様いかがおすごでしょうか。
気象の変化が激しい月なので、お体には十分気をつけてください。

今回のテーマは、誰でも一度は経験ありませんか？

「あー！テレビつけっぱなしで寝てしまった！」

は、実は体にとって悪影響な話です。



仕事から疲れて帰って、食事と入浴を済ませテレビを見ているといつの間にか寝てしまう、
なんてことは誰でも経験があると思いますが、これが習慣化してしまうと体や脳は影響を受けているのです。

脳は睡眠中、記憶や情報を整理しています。
しかし、テレビの光や音が入ることにより、脳の作業効率が悪くなってしまいます。
脳の作業効率が悪くなると、浅い眠り（レム睡眠）の時間が増え、深い眠り（ノンレム睡眠）の時間が減ってしまい、脳は休むことができません。

また、テレビの光や音などにより眠りが浅くなると、成長ホルモンの分泌が少なくなり
(成長ホルモンの役割：身体の成長、疲労回復、肌細胞の修復、脂肪燃焼) 疲労が蓄積されます。

常習化すると、やる気がおきない・イライラするなどの症状や、
睡眠障害・うつ病などの病気を引き起こしかねません。また、テレビ代も勿体ないです。

常習化する前に、
テレビを見るときは横になって見ないように気をつけたり、
テレビのタイマー機能の使用や、テレビではなく読書や、ラジオ・音楽を聴いてみましょう。

参照：睡眠応援クラブ SUIMUUU.com

新製品のご紹介

当院でバイタルエアー社の
小型CPAP（JPAP）
の取扱いを開始しました。



CPAP機器のみで
360gと
超小型！

気になる方は
主治医や担当スタッフまでお声かけください。

お願い

CPAP療法は健康保険の適応となるため、使用者の方には
月に1回の受診をお願いしています。健康保険の適応が
受けられない場合には、負担額は14,600円/月
となりますので必ず受診していただきますようお願いいた
します。

入院や長期旅行・出張などの為、受診ができない場合は
当院受付へ連絡していただきますよう
お願いいたします。

連絡先
0944-72-3501(代表)



お気軽にご相談ください！

CPAPについて
「寝付きにくい」「風の圧に違和感がある」
・・・など、どんなことでも構いません。
来院いただいた際は、
12番窓口（岡・野口・笠原・大城
・南・中島）
または、医師・看護師・病院スタッフ
までお声かけください。

