



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがおすごでしょうか。

今回は、睡眠と健康の繋がりについて再認識していただきたく、厚生労働省が2014年に出した、睡眠対策情報「健康づくりのための睡眠指針2014」の案内をします。12箇条を、第3弾に分けて案内します。



健康づくりのための睡眠指針2014 (12箇条・第1弾)

① 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。また、睡眠時間の不足や、睡眠の質の悪い方は生活習慣病のリスクがあることがわかってきました。



② 規則正しい生活と定期的な運動が大切

適度な運動や、就寝前のリラックスする習慣は、入眠を促し、中途覚醒の減少につながります。また、朝食をとることで朝の目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。



③ 睡眠不足と生活習慣病は密接な関係が

④ こころの健康を保つために睡眠による休養を

日中の注意力、集中力の低下、からだの不調や意欲が低下することがわかっています。眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合があります。



CPAP使用時、花粉症症状に悩んでいませんか？

その1 花粉症の症状をコントロール

主治医に相談して症状を和らげる点鼻薬や内服薬を処方してもらいましょう。また、花粉を部屋の中に持ち込まないようにすることも重要です。

対策

その2 お部屋の加湿やCPAP加温加湿器の使用

鼻の乾燥を防ぐことで、鼻づまりが改善することがあります。ご相談ください。

その3 CPAP本体に花粉専用フィルタの装着

テイジン・フィリップススレスピロ・チェスト社の取り扱いを行っています。微細フィルタで汚れやすいため、交換後は定期的に汚れの確認をしてください。



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 大城 南 森山 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。

