



今年も早いもので残りわずかとなってしまいました。  
年末や新年を迎えるにあたって、何かとお忙しいのではないのでしょうか。  
みなさま、お体に十分気をつけてお過ごし下さい。

今回は、前回に引き続き、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。今回は第3弾です。

## 健康づくりのための睡眠指針2014 (12箇条・第3弾)

⑦ **若年代は夜ふかしを避けて、体内のリズムを保つ。**  
朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。  
寝床に入ってから携帯電話、ゲームなどに熱中しないようにしましょう。



⑧ **勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。**  
睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による  
披露の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。

⑨ **熟年世代は毎晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。**  
寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、夜中に  
目覚めやすくなります。必要以上に長い時間に眠らないようにしましょう。

⑩ **眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。**  
無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め目がさえてしまいます。  
寝床についても30分以上眠れない場合は、一旦寝床をでて気分転換をし、  
眠気が出てから再度寝床につきましょう。



⑪ **いつもと違う睡眠には要注意。**  
睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは  
要注意です。専門医に相談しましょう。

⑫ **眠れない、その苦しみを抱えずに、専門医に相談を。**  
寝付けない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが  
続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと  
感じた時には、早めに専門医に相談することが重要です。  
睡眠薬は、専門医の指示で使用しましょう。



### 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



### 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

