

まだまだ寒さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は最近話題の睡眠負債について特集したいと思います



睡眠負債って何？

最近睡眠負債という言葉が話題となっています

「睡眠負債」とは毎日の睡眠不足が蓄積されたことを示し、この状態が続くと日々の作業効率が低下するだけでなく、重大な病気のリスクを引き起こす元となる状態です。特に心機能や脳の機能低下を起こすといわれています

皆さんは睡眠時間は十分にとれていますか？

睡眠時間が6時間未満の場合と7～8時間以上の方を比べると死亡リスクはおよそ2.4倍（自治医科大調べ）

また、睡眠時間が確保できていても質のいい睡眠がとれていなければ意味がありません。そのためにはCPAPを適正に使用して質のいい睡眠を確保しましょう！



睡眠負債を返済するためには

睡眠負債は寝だめでは解消することはできません

早く帰宅した日は30分～1時間だけでも長く就寝するようにしましょう

毎日の積み重ねで返済することができ、休日は普段より2時間以上長く寝るのはやめましょう
次に寝るときの睡眠をさまたげます

新しいマスクのご案内

テイジンのマスク

AirFit N20



着脱が楽なマグネットクリップ
立体型ヘッドギアにより圧迫感の軽減

チェストのマスク

Eson Nasal



圧迫感の軽減とクリアな視界 視界を遮らず、眼鏡使用も可能
（*フルフェイスタイプもあり）

フィリップスのマスク

ドリームウェアマスク



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。

