

むらいクリニック通信

体内時計について

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。人は夜になると自然に眠りに導かれます。体内時計は24時間ではないので、朝の光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻むことが出来ます。

以下の項目、**3項目以上**当てはまると「体内時計」が乱れています。

- *朝の目覚めがスッキリしない
- *長年、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある
- *朝、日光を浴びることがほとんどない
- *普段から、運動する習慣がない
- *起床時間が日によって、2時間以上ずれる
- *就寝前に長時間のパソコン、テレビ、携帯電話ゲームなどの習慣がある
- *昼型より夜型の生活である
- *普段から、30分以上昼寝をする習慣がある
- *夕食後に、すぐに布団に入る
- *日付が変わる前までに、布団に入っていない
- *寝酒の習慣がある

現代型不眠

肥満

不眠

体内時計の乱れ → 生体リズムの乱れ → 血圧やホルモンの乱れ

高血圧

糖尿病

認知症

うつ病

CPAPの装着を習慣付け、無呼吸のない睡眠を取りましょう！

◎生活習慣の見直し◎

<起床後～日中>

- *朝起きたらカーテンを開け、日光を室内に取り入れましょう
- *朝食は規則正しく摂りましょう
- *休日の起床時刻は、普段と2時間以上ずれないようにしましょう
- *昼寝をする場合、午後3時までの30分以内にしましょう
- *普段から運動をする習慣をつけましょう

<就寝前から就寝時>

- *就寝前の長時間のパソコンやテレビ、携帯電話ゲームなどは控えましょう
- *就寝2時間前までに夕食を済ませ、夜食はしないようにしましょう
- *カフェインの多いお茶やコーヒー類は、就寝4時間前までにしましょう
- *タバコは禁煙しましょう。特に就寝1時間前の喫煙はやめましょう
- *就寝1～2時間前のぬるめのお風呂でリラックスしましょう
- *寝る部屋の照明は、明るすぎないように暗くしましょう
- *寝酒はやめましょう

●お願い●

PSGを予約された方は、原則**当日キャンセルをお断り**しております。キャンセル希望の場合には**1週間以上前**に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

体内時計について

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。人は夜になると自然に眠りに導かれます。体内時計は24時間ではないので、朝の光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻むことが出来ます。

以下の項目、**3項目以上**当てはまると「体内時計」が乱れています。

- *朝の目覚めがスッキリしない
- *長年、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある
- *朝、日光を浴びることがほとんどない
- *普段から、運動する習慣がない
- *起床時間が日によって、2時間以上ずれる
- *就寝前に長時間のパソコン、テレビ、携帯電話ゲームなどの習慣がある
- *昼型より夜型の生活である
- *普段から、30分以上昼寝をする習慣がある
- *夕食後に、すぐに布団に入る
- *日付が変わる前までに、布団に入っていない
- *寝酒の習慣がある

現代型不眠

肥満

不眠

体内時計の乱れ → 生体リズムの乱れ → 血圧やホルモンの乱れ

◎生活習慣の見直し◎

<起床後～日中>

- *朝起きたらカーテンを開け、日光を室内に取り入れましょう
- *朝食は規則正しく摂りましょう
- *休日の起床時刻は、普段と2時間以上ずれないようにしましょう
- *昼寝をする場合、午後3時までの30分以内にしましょう
- *普段から運動をする習慣をつけましょう

<就寝前から就寝時>

- *就寝前の長時間のパソコンやテレビ、携帯電話ゲームなどは控えましょう
- *就寝2時間前までに夕食を済ませ、夜食はしないようにしましょう
- *カフェインの多いお茶やコーヒー類は、就寝4時間前までにしましょう
- *タバコは禁煙しましょう。特に就寝1時間前の喫煙はやめましょう
- *就寝1～2時間前のぬるめのお風呂でリラックスしましょう
- *寝る部屋の照明は、明るすぎないように暗くしましょう
- *寝酒はやめましょう

高血圧

認知症

うつ病

糖尿病

CPAPの装着を習慣
付け、無呼吸のない睡
眠を取りましょう！

●お願い●

PSGを予約された方は、原則**当日キャンセルをお断り**しております。キャンセル希望の場合には**1週間以上前**に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>