

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

あけましておめでとうございます

あなたの体内時計 乱れていませんか？

年末年始はゆっくりと過ごせたでしょうか。ついつい夜更かししてしまい、CPAPを使用する時間も減り、いざ出勤となると、朝起きるのが辛かったり、突然眠くなったりする、という事になってはいないでしょうか？これは、皆さんの身体に備わっている体内時計がずれてしまったことが原因かもしれません。

★体内時計ってなあに？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており意識しなくても、日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きで、毎朝光を浴びることで、リセットされ、一定のリズムを刻みます。リセットされた14～16時間後にメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が高まります。メラトニンは体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。休みの間、夜更かしをしていると、メラトニンが分泌される時間が変わり起きているのに身体が昼モードになりません。その結果疲労感や睡眠障害につながってきます。

★朝ごはんは、毎日食べていますか？

朝ごはんは、脳や身体への大切なエネルギー補給源です。きちんと朝ごはんを摂ることで、昼間の集中力アップにつながり、さらに夜ぐっすり眠るためにも重要です。特に、必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」を含んだ朝ごはんが、良い眠りのためのコツです。トリプトファンは、朝ごはんを食べて陽の光に30分以上あざると、元気のホルモン セロトニン に変わります。夜になると、眠るために必要なホルモン メラトニン に変わります。メラトニンをしっかり分泌することができれば、寝つきがよくなりぐっすり眠れます。



トリプトファンを多く含むのは、卵、肉類、納豆、魚、干物。これらを3品以上摂るのがお勧めです。ごはん派なら焼き魚、納豆、お味噌汁、卵焼き、パン派ならハムエッグと牛乳、サラダなどを中心にしてみましょう。滋賀医科大学睡眠学講座引用

☆CPAP使用時花粉症に悩んでいませんか？☆

- 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。
- 2 部屋の加湿やCPAP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。
- 3 CPAP本体に花粉専用フィルタの装着** すべての機械に微細フィルタを装着できます。微細フィルタは汚れやすいため、定期的に汚れを確認してください。

●クリニックよりお願い●

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 Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

あけましておめでとうございます

あなたの体内時計 乱れていませんか？

年末年始はゆっくりと過ごせたでしょうか。ついつい夜更かししてしまい、CPAPを使用する時間も減り、いざ出勤となると、朝起きるのが辛かったり、突然眠くなったりする、という事になってはいないでしょうか？これは、皆さんの身体に備わっている体内時計がずれてしまったことが原因かもしれません。

★体内時計ってなあに？

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており意識しなくても、日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きで、毎朝光を浴びることで、リセットされ、一定のリズムを刻みます。リセットされた14～16時間後にメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が高まります。メラトニンは体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があります。休みの間、夜更かしをしていると、メラトニンが分泌される時間が変わり起きているのに身体が昼モードになりません。その結果疲労感や睡眠障害につながってきます。

★朝ごはんは、毎日食べていますか？

朝ごはんは、脳や身体への大切なエネルギー補給源です。きちんと朝ごはんを摂ることで、昼間の集中力アップにつながり、さらに夜ぐっすり眠るためにも重要です。特に、必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」を含んだ朝ごはんが、良い眠りのためのコツです。トリプトファンは、朝ごはんを食べて陽の光に30分以上あざると、元気のホルモン セロトニン に変わります。夜になると、眠るために必要なホルモン メラトニン に変わります。メラトニンをしっかり分泌することができれば、寝つきがよくなりぐっすり眠れます。



トリプトファンを多く含むのは、卵、肉類、納豆、魚、干物。これらを3品以上摂るのがお勧めです。ごはん派なら焼き魚、納豆、お味噌汁、卵焼き、パン派ならハムエッグと牛乳、サラダなどを中心にしてみましょう。滋賀医科大学睡眠学講座引用

☆CPAP使用時花粉症に悩んでいませんか？☆

- 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。
- 部屋の加湿やCPAP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。
- CPAP本体に花粉専用フィルタの装着** すべての機械に微細フィルタを装着できます。微細フィルタは汚れやすいため、定期的に汚れを確認してください。

●クリニックよりお願い●

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>

