

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

睡眠はなぜ必要なの？

快眠雑誌・礼ゾー 参考

健康を維持するために大切な役割を持っています。
睡眠は疲労回復の他に、脳や体内バランスを整理してストレスを解消する働きがあります。人間の体は自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって健康を維持していると言われます。睡眠はこのバランスを上手に保つための大切な役割を持っています。ストレスが多い現代社会において睡眠は健康を維持するために重要な要素となっていると言えるでしょう。

慢性的な睡眠不足は心身にさまざまな影響を及ぼします

- ◎免疫機能の低下
- ◎生活習慣病や心疾患のリスクが高くなる
- ◎食欲が亢進する
- ◎集中力、判断力の低下
- ◎気分がうつ気味になる
- ◎血糖値が上がる
- ◎血圧が上がる

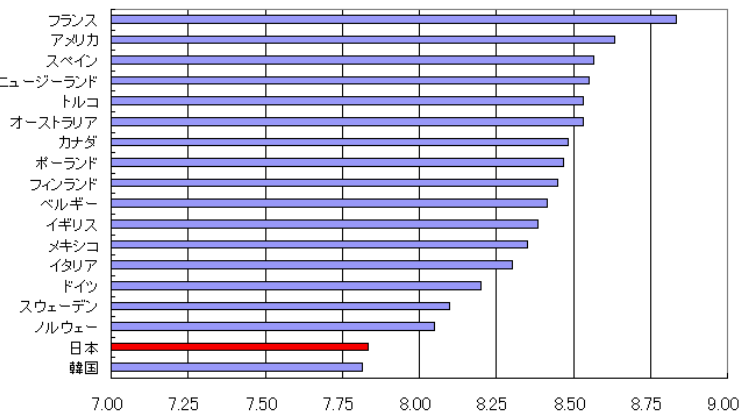
睡眠不足は美容の敵！ダイエットの敵！

★Q&A 睡眠不足を続けると太る？

夜中に仕事をしていると、ついつい食べ物に手が伸びてしまいがちですが、これは睡眠不足のせいです。食欲抑制ホルモンの分泌が抑えられ、食欲増進ホルモンの分泌が盛んになるためです。睡眠不足になると食欲が亢進されてたくさん食べてしまうので、慢性的に睡眠不足が続くと太りやすくなります。

「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」より引用

☆ 各国の1日あたりの睡眠時間 OECD, Society at a Glance 2009



世界的に見ても日本人の睡眠時間は短いです。

睡眠は心と身体の健康にとってとても大切な役割を果たしています。SAS症状が見られる状態で睡眠時間を確保していても、質の悪い睡眠で脳や身体にとって十分な休息とは言えません。

睡眠障害のない良い睡眠を十分な時間確保して健康的な毎日を通しましょう！CPAP使用してお休みください。

毎日CPAPを使用して、睡眠時間も確保しているのに耐えがたい眠気を感じる人は先生にご相談下さい。

今年度がスタートしましたが、今回は睡眠不足について取り上げます。今回が忙しい季節ですが、睡眠時間は足りていますか？

◆◆◆◆クリニックよりのお願ひ◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院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をする場合がありますので御承ください。

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>



予約QR