

むらいクリニック通信

睡眠の寝付きと睡眠の質

●生活習慣

生活習慣は乱れていませんか？

食事のバランス、運動、就寝時刻、起床時刻、これらが1つでも乱れていると寝つきや睡眠の質が悪くなってしまう可能性があります。

食事について…栄養バランスを考えて3食をしっかりと摂り、間食はなるべく控えるようにしましょう。

運動について…過度な運動だと続かないことが多いので、ウォーキングなど、軽めの運動を適度にするようにしましょう。

就寝・起床時刻について…就寝時刻や起床時刻がずれてしまうと、寝付きが悪くなったり、睡眠のサイクルがずれて、睡眠の質が悪くなったりしてしまうので、なるべく、就寝と起床時刻は大きく変化させないように注意しましょう。

●お酒やタバコ

お酒やタバコも寝付きや睡眠の質に影響が出てきます。

お酒に関しては、寝付きは良くなるかもしれませんが、筋肉の弛緩作用があるので、気道が狭くなりやすく、無呼吸が起こりやすくなります。その影響で、浅い睡眠になり、覚醒も多くなり、睡眠の質は悪くなってしまいます。

タバコに関しては、成分として含まれているニコチンが交感神経を優位にさせ、覚醒が多くなってしまいます。覚醒は自身では起きている感覚がなくても、脳が起きてしまうことをいいます。そのため、朝起きた時にスッキリしなかったり、眠気が残っている場合は、要注意です。

●入浴

入浴に関しては、体温を上げて加温効果を促進させます。

睡眠の質を良くするには、就寝直前の睡眠が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう可能性があります。

寝付きを優先したい方は、就寝の2～3時間前に入浴するようにしましょう。

●光

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝起きた時に、部屋のカーテンを開けて、日光を浴びるようにしましょう。



マスクについて

今後マスクの交換を希望される場合は、マスクの種類を把握したいため、今使用しているマスクをお持ちください。また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱いとなりますのでご了承ください。
※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

参照：e-ヘルスネット

●クリニックよりのお願い●

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>