

むらいクリニック通信

～規則正しい生活リズム～

人の身体の中には「体内時計」という、約25時間周期で睡眠や体温、血圧など、様々な要素が絡んでリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、1時間のズレを調整する必要があります。

そのためには…

- ① 日光をしっかりと浴びる！
- ② 食事はバランス良く取る！
- ③ 睡眠サイクルをしっかりとる！



生活リズムが乱れてくると睡眠の質が下がってしまい、昼間に眠気が残ったり、夜眠れなくなってしまいます。では、規則正しい生活リズムにするにはどうすれば良いのでしょうか。食事、睡眠リズム、運動など、様々な要因が関わってきます。

●食事

食事に関しては、量、時間、栄養バランスなど、様々なことが重要になってきます。食べ過ぎてしまうと肥満になってしまいますし、少なすぎると頭や体の働きが鈍ってしまいます。時間に関しても、夜寝る前にたくさん食べてしまうと、これも肥満の原因になってしまいます。栄養バランスに関しては、偏った食事をせず、バランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。

●睡眠リズム

睡眠のリズムが乱れてしまうと、様々な病気になる可能性が高まってしまいます。例えば、夜スマホをずっと見ていて、気づいたら夜遅くなってしまい、寝る時間が短くなってしまったとなると、起床時間・就寝時間が日ごとで大きくずれたり、昼間に眠気が残ってしまいます。すると、体内時計の乱れが起こり、生活リズムが乱れ、生活習慣病やうつ病になるリスクが高まります。また、運転中、知らないうちに気がついたら眠ってしまう危険性もでてくるので、交通事故のリスクも高まってしまいます。

●運動

生活リズムの改善には、運動も大きな要因となってきます。運動をすることによって、睡眠の質の向上に繋がりますし、体内環境も良くなります。短い時間で激しい運動をするよりも、ウォーキングなどの軽めの運動を続けていった方が長く続けられるようになりますし、ゆっくりと脂肪を燃焼することができるため、運動不足の方は、まずはウォーキングから始めてみましょう。

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

(CPAP本体にシール貼付)

帝人…0120-365-474

メディカル…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159

フクダ電子…058-271-2251

メディスス…058-201-4159

名古屋SC…052-893-6296



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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト