



# 浦添便り

## 02.2018

寒い日が続き  
朝は布団から出るのが嫌になりますね  
休日の朝も  
できるだけ朝は太陽の光を浴びて  
体内時計を合わせましょう  
冬は日照時間が短く  
気分が落ち込みやすい季節です  
十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう

### 福岡浦添クリニック

## 事務長

# 新任のご挨拶

こんにちは

事務長

大ベテランの古川事務長のあと  
プレッシャーもありますが、  
良い睡眠をとって  
がんばっていききたいと思います。

皆さん  
宜しくお願い致します。



あんどう たかのり  
安東 隆功

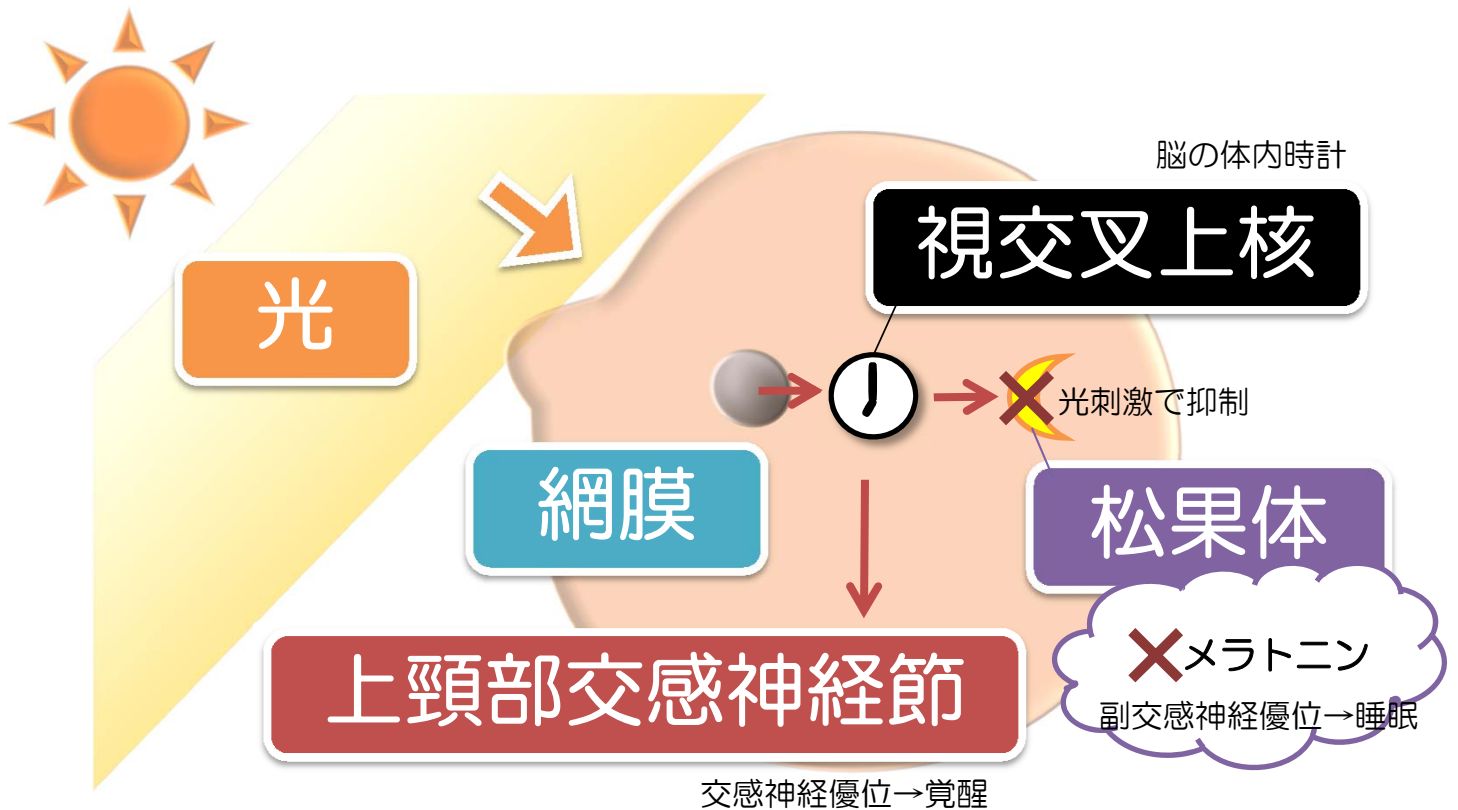
冬は日が沈む時間が早くなり、昇る時間は遅くなります。  
暗い時間が長くなると睡眠時間も長くなります。  
また、日照時間が短くなると気分が落ち込みやすくなり、お昼の活動量も下がり、  
睡眠と覚醒のリズムが崩れやすくなるので気を付けて過ごしましょう。  
今回は、光と体内時計の関係についてまとめました。

# 光と睡眠

強い光は体内時計が作り出す睡眠と覚醒のリズムに影響を与えます。  
例えば、朝に太陽光をしっかり浴びると睡眠相は前進しますが、夜に強い光を浴びると後退します。  
寝る前にテレビやスマートフォンを見ると寝付けられない原因となるので気を付けましょう。

では、どのようにして光は身体に影響を与えているのでしょうか？

## 光と体内時計のしくみ



### <光はメラトニンを抑制する>

光刺激は網膜の視神経を通り視交叉上核（体内時計）に伝えられ、脳神経や自律神経系に働きかけ心拍数や体温を上げて覚醒を保ちます。また、光刺激が視交叉上核から松果体へ伝わると、睡眠導入作用があるメラトニン合成が抑制されます。メラトニンは松果体のホルモンで光が少なくなる夜になると合成が活発になります。光はこのような体内時計やホルモンに影響を与えることができるので睡眠と覚醒のリズムが崩れてしまった患者さんの治療に役立てることもできます。

### ☀高照度光療法☀

概日リズム障害(寝たい時間に寝れない・起きたい時間に起きれない)の治療です。起床後に強い光を浴びることにより概日リズムをコントロールします。当院では小型の高照射度機器の貸し出しを行っています。

患者さんと話していると  
 「ベルトが緩いから漏れてしまう！」  
 と強くベルトを締めすぎてしまう方や  
 「マスクが上手く着けれないからCPAPを止めた！」  
 という方に良くお会いします。  
 今回は、  
 マスクの装着方法の基本と注意点をまとめます。  
 困っている方は是非参考にしてください (^ ^) /



## ご自宅のマスクを 確認してみてください(・△・)

①角度をつけすぎていませんか？

- ・マスクの角度をつけすぎると  
空気が漏れる原因になります。  
(角度調節のないマスクもあります)



②左右対称になっていますか？


- ・片側が極端に短い方がいます  
空気が漏れる原因になります。



スペースができるため  
漏れの原因になる

③ベルトを強く締めすぎていませんか？


- ・漏れが気になるからといってベルトをきつく締めると  
マスクのシリコンがつぶれて漏れやすくなります。  
朝にベルト跡がつく方は受診時のマスクフィッティングをお勧めします。



鼻を覆うマスク

★マスクはあなたに合っていますか？★

標準マスク  
★漏れにくい



鼻に入れるマスク

★患者さんの顔の形状をみて最適なマスクを選びます★

低圧向き  
★肌が被れにくい



# 健康づくりのための睡眠指針 2014

## 〔睡眠12箇条〕

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省健康局より



良い睡眠は心と体の健康を  
心と体の健康は良い睡眠を  
作ります

**GOOD SLEEP**

編集責任者 砥上 奈美