



けんこう

健厚やっど！通信

今回のテーマは「睡眠」



Q平日と休日で睡眠時間に差がありますか??

注目

平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差があると、「睡眠の質」が低下している状態です。

毎日の睡眠不足が借金のように積み重なると「睡眠負債」が増え、肥満につながり生活習慣病のリスクが高まると言われています。
寝不足（4時間以下）が続くと食欲を抑えるホルモン、レプチンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモン、グレリンが増えるため食欲が増し肥満につながります。



眠りの質を高めるポイント

～体内リズムを整えることが大切です～

朝

- 毎日、同じ時間に起きる
- 太陽の光を浴びる

昼

- 食後の短い仮眠
(午後3時までに20～30分がおススメ)

夜

STOP

- テレビや携帯は寝る前に見ない
- 寝酒は×

危険な「睡眠時無呼吸症候群」

大きないびきとともに睡眠中に呼吸が止まる
(1時間に5回以上起こる)

- 無呼吸→10秒以上呼吸が止まる
- 低呼吸→呼吸が弱くなる



睡眠中に何度も呼吸が止まると心臓に大きな負担がかかり、心筋梗塞・認知症などの危険が高まります。

こんな症状ありませんか？

- 朝起きて熟睡感がない
- 昼間の強い眠気
- 頭痛

気になる方へ

～おすすめの検査～

睡眠時無呼吸症候群簡易検査

自宅に器具を持ち帰って
簡単に検査出来ます。
ご希望の方はお問合せください。