



浦添便り

03.2018

睡眠時間が足りないと
疲れがとれずに認知機能が低下していきま
十分に睡眠時間をとれていますか？
下に年代別の必要な睡眠時間をまとめまし
学生や働いているかたの多くが
睡眠時間が足りていません
疲れがとれない人は、もう30分
早く就寝してみましよう



1-3歳

・必要な睡眠時間：12-14時間



3-5歳

・必要な睡眠時間：11-13時間



6-12歳

・必要な睡眠時間：10-11時間



11-17歳

・必要な睡眠時間：8.5-9時間



成人

・必要な睡眠時間：7-8時間

※睡眠時間には個人差があり、上記はあくまで目安です。

人は睡眠をとることにより体を休め、脳の修復を行います。
起きている間に脳には有害なたんぱく質が溜まっていきます。睡眠は老廃物を除去する時間
です。十分に睡眠時間をとらないと老廃物が脳にたまり認知症のリスクが上がります。
また、睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、脳血管心臓病などにも影響します。
睡眠障害を治療する前に、まずは睡眠時間を十分にとれているか見直してみましよう。

★花粉症の季節となりました。今回は花粉症と睡眠についてまとめました。 ★続きます→

花粉症と睡眠

花粉症は花粉が鼻や目に入り込むことでアレルギー反応を引き起こす季節性の病気です。花粉症によるくしゃみや鼻づまりがひどいと、なかなか寝付けなかったり、寝ている途中で目が覚めてしまって眠れなかったりと睡眠不足に悩まされます。睡眠不足による体調悪化は免疫力を下げ、アレルギーの症状が強くなってしまいます。

睡眠時間を十分に確保して
負のスパイラルを改善し
花粉症悪化を防ぎましょう



睡眠不足によるホルモンの乱れ

成長ホルモンと花粉症

成長ホルモンには代謝を促して身体の修復を行う作用があります。就寝後の深い眠りに集中して分泌されます。就寝時間が遅くなると深部体温の関係で深い睡眠がとれにくくなります。深夜0時には就寝しましょう。分泌不足だと疲労がとれずにアレルギー症状がひどくなってしまいます。

コルチゾールと花粉症

コルチゾールには抗炎症作用、免疫抑制作用があります。就寝前に段々低くなり眠りやすくなります。明け方、起床に向けて徐々に高くなり起きやすくなります。睡眠不足やストレスで分泌が乱れるとアレルギー症状がひどくなってしまいます。

花粉症悪化を防ぐためにも十分な休養・睡眠・栄養を心がけましょう！

花粉症の治療

✿薬物療法✿

- ・花粉が飛び始める前から予防的に薬を飲む
- ・症状が現れてから薬を飲む
- ・点鼻薬や点眼薬を併用する

✿レーザー治療✿

- ・鼻の粘膜をレーザーで焼いて固め、鼻づまりを軽快させる
- ・高周波プラズマ、ラジオ波、トリコロール酢酸などを用いて粘膜を凝固させる

✿減感作療法✿

- ・体内に少しずつ花粉エキスを注射してアレルギー反応を弱める根治療法

★ ★ ★ CPAP通信 ★ ★ ★

花粉症やアレルギー性鼻炎の方はフローガードをお使いください。
CPAPを使うと鼻水やくしゃみが止まらない・・・

部屋には花粉や埃が浮遊しています。

花粉症やアレルギー性鼻炎の方は

CPAP本体のフィルターでは取り除ききれなかったゴミにより
鼻水やくしゃみといった症状がでてしまうことがあります。

フローガードという特殊なフィルターを使用することにより

そういった細かいゴミを取り除き症状を改善することができます (^ ^) /

マスクちゃん↓

**ホースとCPAPの間に
取り付けます**

→
ホース

フローガードとは

↑フローガード

↑
CPAPくん



- ・微細なゴミをブロック
- ・CPAPに取り付け
- ・2-3カ月に1度交換
- ・水洗いはできません

さようなら
鼻水

不眠症の治験にご協力ください

- ・夜になかなか寝付けない
- ・眠るまでに30分以上かかる



- ・夜中に何度も目が覚める
- ・その後、なかなか眠れない

上記のような不眠症の**20歳以上65歳未満**の方の参加を募集しております。

募集期間 2018年4月まで(予定)

※予定より早く終了したり、延期することもあります。

入院および
お薬を服用
いただく回数

5回

お薬の有効性と安全性を正しく評価するために、プラセボ(有効成分を含まない薬)をご使用いただく日もございます。

参加期間

約6週間

参加条件

- 20歳以上65歳未満の方(妊娠可能な女性は参加できません)
- 不眠症と診断された方、もしくは可能性のある方
- 週に1度、1泊2日の入院検査を受けられる方(1回目のみ2泊3日の入院検査)
- 治験のために、決められた日に来院できる方(計7回)

※上記以外にもご参加いただくための基準がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

- ◆ 治験とは、新しい薬の候補を患者さまにご使用いただき、効果や安全性を確認する試験のことです。
- ◆ 当院の患者さまでない場合は、最初に新患での外来受診が必要になります。その際の費用は患者さまにご負担いただきます。
- ◆ 治験中は、患者さまのご負担を少しでも少なくするため、交通費などの負担に対し「負担軽減費」が支払われます。

お問い合わせ

福岡浦添クリニック

TEL : 092 - 737 - 2111

受付時間 : 月・火・水・金 9:00-12:00、14:00-17:00
木・土 9:00-12:00