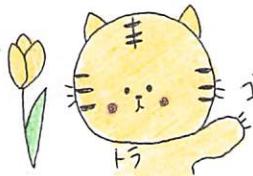
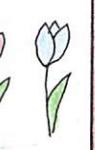


# CPAP

## より

2020

## 4・5・6月号



たかしま耳鼻咽喉科スリープセンター

今回のCPAPだより春号では、日頃みなさんが質問があがることが多い内容について、Q&Aという形でご紹介させていただきます。

## みんなの Q & A

Q. 仕事中に感じる眠気に対してお昼寝がとれません。他に何か対策はありますか??

A. 覚醒運動があります!!



### ★ 覚醒運動とは?

- 仕事中などの眠気覚ましの体操です。主に4種類(①上体の運動、②肘上げの運動、③肩甲骨の運動、④肩上げの運動)あり、全てイスに座りながら取り組むことができます。
- やり方は、こちばでの説明になりますが別紙を参照下さい。実際の動きについては、当院のホームページに掲載されている動画【覚醒運動のやり方】をご覧下さい。



QRコード

## ＊動画のアクセス方法＊

[当院ホームページ] → [睡眠外来] → [動画コンテンツ]  
→ [動画コンテンツリスト] → [覚醒運動のやり方]

★そもそも、日中に眠気を感じるのは病的なものを含め様々な原因がありますが、日常生活での睡眠の取り方によって引き起こされることもあるのです！それは主に2つあります。



## 睡眠時間の確保と体内リズムの調整です。

- ・**睡眠時間**は年齢を重ねるごとに体の必要としている量が変わってきます。その必要な睡眠時間が確保できないと睡眠不債（睡眠不足の借金が蓄積した状態）に陥ってしまいます。では、**適切な睡眠時間**とは？

10代前半	8時間以上
25～44歳	約7時間
45～64歳	約6時間半
65歳以上	約6時間

（参照：健康づくりのための睡眠指針2014）

※これらはあくまでも目安です。  
ご自身が取っている睡眠時間で日中の眠気に困らず活動に行動できているのであれば心配はいりません。

- ・**体内リズム**とは、私たちの体に組み込まれている体内時計のことです。その時計でリズムを刻みながら、睡眠（休息）と覚醒（活動）の機能を体に与えています。夜更かしや遅起きによって海外旅行での時差のように体内リズムは簡単に乱れてしまいます。結果、睡眠時間が十分でも目覚めが悪く日中に眠気に襲われたり、しまいには夜の寝付きが悪くなったりと良い睡眠が得にくくなってしまいます。そのため、寝る起きるの時間の統一が大切です。

★**眠気でお困りの方は覚醒運動を取り入れつつ、普段の睡眠の取り方も見直してみましょう！！**

