

いつも当院をご利用いただきありがとうございます。

最近の診察場面でお話することが多い内容のうち、とくに重要な3つのことを選んで、ポイントを簡潔にまとめました。

聞いたことがある内容ばかりだと思います。
しかしどれも大切な「基本」です。

ご一読いただき、あらためて考え、あなたのこととして役立てていただければありがたいです。



① あなたが現在行っている治療は、毎日続けてください。



あなたのくすりの種類や量、飲み方は、あなたの症状や病気の状態をもとに決められています。

あなたが使用している CPAP 設定は、あなたの体格や病気の重症度をもとに決められています。

毎日、あなた自身の睡眠の様子や体調を把握することは、病気の治療につながっていきます。

② 生活と睡眠の規則的なリズムを意識しましょう。



睡眠覚醒のリズムは乱れやすく、戻りにくいものです。

この期間にあなたのリズムが乱れてしまうと、この先、今までのような通学や通勤の生活に戻った時に体調不良の原因になります。

外出の自粛、会社や学校の休みなどで生活が変化すると、睡眠の習慣も変わり睡眠覚醒リズムが乱れやすくなります。

これまで以上に意識してとりくみましょう。

ストレスや不安が眠りにも影響します。

寝る前に気になってニュースをみる習慣がついてしまい、そのためにかえって心配で眠れなくなってしまう人がいます。



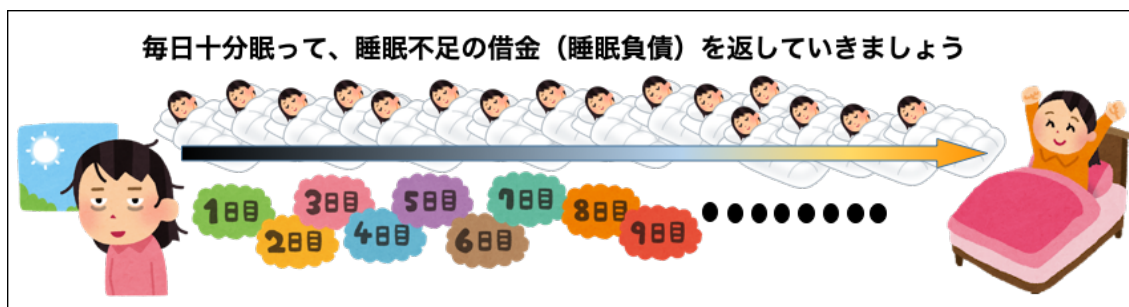
自分の行動や習慣が自分の睡眠にどのように影響しているのか、ときどきみつめ直してみましょう。

③ あなたにとって必要な睡眠時間を毎日確保しましょう。

慢性的な睡眠不足の解消には通常数か月かかります。

睡眠不足による眠気に困っているかたへ。

休校や勤務体系の変化によって時間に余裕ができた今が改善のチャンスです。



いっぽう、寝つきが悪く不眠症と診断されているかたは、事情が違います。

眠ろうとして早くに布団に入ってしまうとかえって眠れません。

時間に余裕ができて夜布団に入る時刻は早めません。

昼寝を増やさないことも大切です。



みなさまが、引き続き安心して治療を進めていけるように、また、ふだんと違う生活の中で症状を悪化させてしまうことのないようにと願っております。

なお、症状が良くないとき、うまくいかないときは、受診し相談してください。

気になる
うまくいかない
そういうときは
受診してください



2020年4月20日

睡眠総合ケアクリニック代々木