

最近までは半袖でも汗ばむような日が続いていた気がしますが、急に気温が下がり上着が手放せなくなりました。日中は暖かい日もありますが、朝晩はかなり冷え込みます。コロナ禍で、手洗いやうがいなどの基本的な風邪予防が定着していますが、気温差が大きく体調を崩しやすい時期なので、栄養・休養をしっかり取って、体調管理に気を付けたいですね。

**冬になると甘いものが食べたくなったり、布団から出られないという事があると思います。
寒さのためと思いがちですが、その症状…**

季節性うつ かもしれません！

季節性うつは、**秋から冬にかけて**、気分が落ち込むなどのうつ症状が現れ、**春になると改善する**のが特徴です

特徴的な症状

- ・過眠症状…夜間、日中に眠気が強くなります
- ・食欲が増加…特に炭水化物やチョコレートが食べたくなります
- ・体重増加



原因

冬になり日照時間が減少すると、幸せホルモンと呼ばれる**セロトニン**が低下します。そのため気分が落ち込むといった症状があらわれます。

また、セロトニンの材料になるトリプトファンという物質は、炭水化物を摂ることによって脳内への取り込みが増えます。その為、炭水化物を食べたくなると言われています。

予防用法

- ・光をあびる…できるだけ日光に当たり、室内の照明をできるだけ明るくする
- ・バランスの良い食事…トリプトファンを含む食材である大豆製品や乳製品、ピーナッツを摂る



CPAP定期受診 未受診時の対応について

★CPAP治療には、医師の定期受診が必要です★

CPAP治療は**医師が定期的に治療状況を確認**する事で、医療機器の貸し出し等（CPAPレンタル使用料等）が**保険適応**となります。

- ◆ご予約日に受診できなかった場合でも、当月中の診察が必要です
- ◆ご連絡なく未受診が続く場合には、こちらからお電話にて確認させていただく場合がございます
- ◆前回の診察月から3ヶ月未受診が続く場合、CPAPを回収させていただきます

CPAP機器メーカーからも

未受診が続く場合はCPAPのレンタル契約を継続することが出来ない

というお話しがありました



**CPAP治療を継続して頂くための大切なお知らせです。
ご協力お願いいたします。**



今月のひとこと

気付けば今年も残すところあと2か月となってしまいました。季節の変わり目で、年末に向けてとにかく忙しくなり、体調を崩しやすい時期かと思います。
あたたかくして健康第一にお過ごしくださいね。



石田

*必ず定期受診をお願いします。
(木曜のCPAP外来の場合は、CPAPもお忘れなく！)

文責：小川

発行：渥美病院
生理検査室