



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月10日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。睡眠を見直してみましょう！



3月18日・19日は、ずいみんの日

厳しい寒さの日が続いていますが、体調など崩されてはいませんか？インフルエンザも流行しているようです。しっかりと予防をしていきましょうね。

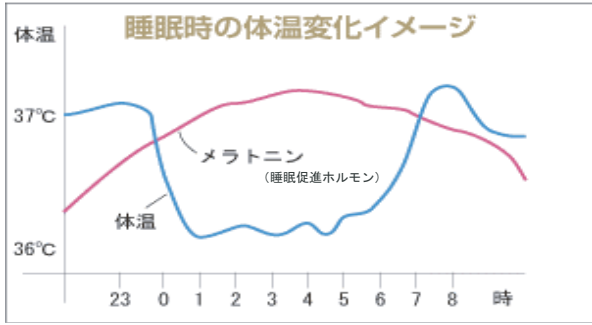
さて、今月号では、快眠のための入浴方法について取り上げました。忙しくてシャワーだけ、という方もおられるかもしれませんが、しっかりとお風呂の時間をとって、良い睡眠につなげてみてくださいくださいね。

快眠のための入浴の方法

日本睡眠学会評議員・認定検査技師 森健康貴

就寝前にお風呂に入りリラックスすると寝付きが良くなるという経験は誰しも経験しているのではないのでしょうか。これには身体の仕組みが関わっていますのでこれを理解して快眠のための効果的な入浴方法を実践しましょう。

眠気を催すきっかけとして体温変化がキーワードになります。



人間の体温は、一日を通して同じでなく体内のリズムに支配され変動しています。一般的に明け方が一番低く、夕方にかけて徐々に上昇します。そして夜に徐々に低下してきます。眠気は体温が下がる時に感じやすくなります。また体温の下げ幅が多ければ多いほどその作用が強くなるので、寝付きや睡眠中にも悪い影響を及ぼすと言われています。また熱いお湯で短時間の入浴では身体の表面しか温まらないため良い効果が見込めないので気をつけてください。

寝付きが悪い人は一度試してみてもいいでしょうか。良い入浴は心身のリラクゼーションと快眠に重要です。

ポイントとして、寝る一時間前程度に少しぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆつくり20～30分程度入り身体の芯を温めることが重要です。これにより寝付きを良くし深い睡眠が増えるとの報告もあります。逆に寝る直前に熱いお湯（42℃以上）に長く入ると、血圧も上がり眠気を覚まし、寝付きや睡眠中にも悪い影響を及ぼすと言われています。また熱いお湯で短時間の入浴では身体の表面しか温まらないため良い効果が見込めないので気をつけてください。

この作用をうまく利用する方法のひとつとして入浴があります。ただし間違った入浴方法では却って眠りを妨げることもありますので注意が必要です。

- 眠気を起こすには、身体の温度を一旦上げ、下げることが重要！！
- 少しぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆつくり20分程度つかる。（身体の芯まで温める）
- * 熱いお湯に入ると、かえって寝付きが悪くなることもある。
- 入浴のタイミングは寝る一時間前程度が理想的。（体温低下を利用するため）

インフルエンザ予防

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。インフルエンザは普通の風邪と違って怖い感染症。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

- 栄養と休養をしっかりとり
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50～60%）を保つ。
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



スギ花粉の季節になりました

花粉症の症状があるとCPAPも使えない日が増えて来ますよね……。CPAPのフィルターを花粉防止用のフィルターに交換することで、楽になることもありますので、スタッフ又は各業者さんにお問い合わせください。当院でもお薬（症状を和らげる点鼻薬、内服薬）の処方がありますので、症状のツライ方はご相談ください。



2週間前から始める「予防法」

花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ抗アレルギー薬を用いておくことで、症状を軽くすることができます。この方法は、シーズン中の薬の効果をより高めるための「助走」と考えてください。

！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。