



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

132号

快眠CPAPers通信

秋の「睡眠の日」：9月3日(秋の睡眠健康週間8月27日～9月10日)

☆夏の快眠のための寝室づくりのポイント☆

温湿度

夏、寝室の室温は26～28℃、湿度は50～60%が望ましく、28℃を超えると睡眠の質が低下します。
冷やし過ぎたり、扇風機やクーラーなどが直接体にあたってしまうと、その部分だけが冷えてしまい、かえって疲労感が増す原因となるので注意が必要です。

ポイント

扇風機は、壁に向けて風を当てるようにす、壁に当たった風が間接的に体に当たるようにするのが良いでしょう。エアコンの温度を高め設定して、扇風機の風で涼感を出すという方法がおすすめです。

寝具

夏場は麻素材のものや速乾・吸湿性のものを選びましょう。枕用冷却シートや氷枕などで後頭部をひやすと気持ちよく眠りにつけます。長時間の冷やしすぎは厳禁！
夏の寝室におすすめの色はブルーです。涼しいイメージを与えるだけでなく、鎮静力をもつ色なので、オススメです。

何か取り入れられ
そうなことがあれば
実践してみてください
さいね！



光

室内の明るさは30ルクス以下が良いとされています。この明るさは、おぼろげにも見える程度です。

ポイント

就寝前は暖色系の弱い光が気持ちを落ち着かせます。コンビニ、パソコン、スマホなどの光は脳を目覚めさせてしまうので注意！

CPAPのマスク

汗や油分をキレイに洗ったり、拭きとっておきましょう。マスクバンドも汗を吸収しているので、こまめに洗濯を！
鼻部分が蒸れて使いにくい場合は鼻に直接さすタイプのマスクもありますので、ご相談ください。



蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩したりはされていませんか？熱中症にもなりやすい季節です。水分補給をこまめにしていきましょう！そして、睡眠もしっかりとることも、暑い夏を乗り切る一つの方法です。何か取り入れられそうなことがあれば、快眠のためにもぜひ取り入れてみてくださいさいね！

お風呂

夏場はシャワーで済ませがちですが、寝る1時間前に38～39℃のぬるめの湯に浸れば、寝る頃に深部体温がさがり、寝付くのいい状態になります。



音

40デシベル(dB)を超えると、睡眠に悪影響がでています。表をみていただくとわかるように、寝室は図書館なみの静かさが必要ということです。ちなみにCPAPは30dB以下ですので、静かですね。

ポイント

二重窓、遮音カーテン、耳栓など。

- 120dB ・飛行機のエンジンの近く
- 110dB ・自動車の警笛(前方2m)
- 100dB ・電車が通るときのガードの下
- 90dB ・騒々しい工場の中
- 80dB ・地下鉄の車内
- 70dB ・騒々しい街頭
- 60dB ・静かな乗用車・普通の会話
- 50dB ・静かな事務所
- 40dB ・図書館・静かな住宅の屋
- 30dB ・郊外の深夜・ささやき声
- 20dB ・木の葉のふれあう音



★夏太りに注意★

●冷たい飲み物の摂り過ぎに注意！

暑いからとつい手がのびてしまう、ジュースやビール。しかし、カロリーに注意！飲み過ぎると、太ります！



また、冷たい飲み物を飲むと、胃が冷えます。そうすると、体は胃を温めようとして、胃の周りに脂肪をつけようとして

★冷房の効いた部屋にいるときは、温かい飲み物を取るように心がけると良いでしょう。

●以外にも高カロリー？！

暑いので、毎日アイスを食べる、そうめんが多い、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、麺類やアイスであっさり食事を作っているように思えますが、以外にも高カロリーなのです！

そうめん 2束 356kcal

カップアイス 369kcal

氷菓(アイスキャンディー・シャーベット等) 100kcal 前後

多量の砂糖や乳脂肪が含まれて高カロリーなものが多い！

★夏バテしないようにカロリーのあるもの食べなくちゃ！ということで脂っこいものをとっても、運動などができてないとカロリーオーバーになって体重増加に繋がってしまいます。

●汗をかいても夏は痩せない!?

夏に自然にかく汗は体温調節のためなので実際は運動してかく汗のようにエネルギーは消費していません。『汗をかいているからヤせる!』と勘違いしてしまうと、一気に夏太りへの道をまっしぐらです!!



★お酒と睡眠★

ビールの美味しい季節です。ついつい飲み過ぎてしまっていないですか？お酒は睡眠の質を悪くしてしまうことがわかっています。お酒の睡眠への影響を知り、アルコールとうまく付き合いましょう！

睡眠への影響

《アルコール耐性・依存》

●寝酒を続けていると、睡眠への効果が少なくなり、自然と量が増える。

《中途覚醒の増加》

●アルコールの覚醒作用 ●夜間のトイレ数増加

《いびき、無呼吸の悪化》

●アルコールは舌の筋肉を緩め、気道を狭くしていびきをかきやすい状態になる。
●鼻の血行が良くなりすぎて、粘膜が腫れて鼻が詰まりやすくなることにより、CPAPマスクを無意識に外すことも多くなる。

お酒の睡眠への影響を無くすためには？

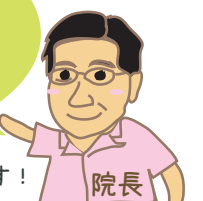
寝付く時に血中アルコール濃度をゼロにする。

<目安>

- 寝る3時間前までに(個人差あり)
- ・ビールなら：中瓶1本
- ・ワインなら：グラス2杯
- ・日本酒なら：1合

★寝ても体の疲れが取れない、夜中に目が覚めるなどの症状があれば、飲酒習慣も考慮してみてください。

ボクはお酒を飲んだ日はしっかりCPAPを使うようにしています。次の日は二日酔いもなくスッキリ!



※院長もCPAPを使っています!

!! 病院からのお願い !!

●土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。

★1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)

●水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

●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もありますので、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。