

快眠 CPAPers シーパパーズ通信



霧ヶ丘つだ病院 検査科

137号



★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！

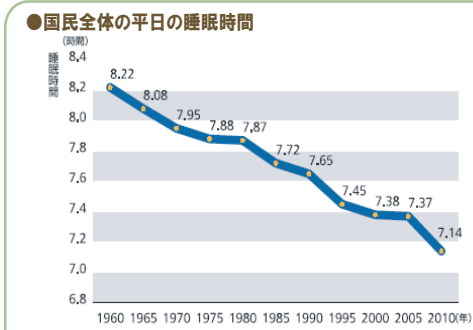
昼寝のすすめ

夜間の睡眠時間を伸ばすことが難しいという場合は、昼寝を取り入れてみてはどうでしょうか？

- 昼寝の時間**
午後1時～3時までの間
- 昼寝の量**
10～15分の仮眠が最も起きたときの頭の回転が早い！寝過ぎに注意！
- 昼寝の場所**
ベットよりイスが良い。
背もたれ20～30度後ろに倒し頭を固定するのが理想的。
- 眠気覚まし**
コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を抑える効果がありますが効いてくるのに30分かかります。そこで、仮眠前にそれらを摂ることで、起きる頃に効いてきてすっきり目覚めることができます。

- 慢性的な睡眠不足を放っておくと、集中力や意欲の低下、疲労感などで仕事の効率の低下や、事故などを引き起こしかねません。** 働き者の多い日本人。しかし、適正な睡眠時間を確保することも大切です。
- 毎日の睡眠不足で週末になるとツライなら、次の週は6時間寝てみましょう。** それでも眠気があるようなら、7時間寝てみましょう。
- 自分に必要な睡眠時間は自分で見つけるしかありません。** 週末まで元気に過ごせる睡眠時間があなたに必要な睡眠時間です。

- 睡眠時間は8時間が理想的とよく言われますが、人によっては、6時間より少なくても十分な人もいますし、逆に9時間以上寝ないと日常生活が困難になる人もいます。**
- 日中の眠気が非常に強い、また、平日と比べ、週末に3時間以上長く眠らないとダメなようなら、睡眠不足です。**
- 国民全体の平日の睡眠時間**
NHK 国民生活時間調査(2010年)より作成
★わが国の成人の平均睡眠時間は1970年には7.95時間であったものが、2010年には7.14時間と1時間近く短縮している。



睡眠不足症候群

日本人は遅寝早起き

寒さの厳しい日が続いています。もうしばらく寒さに悩まされる夜が続きそうです。体調には気をつけて、この時期を乗り切りましょうね。睡眠不足について取り上げてみました。とっているようで、とれていない睡眠時間。あなたの睡眠時間ももう一度見直してみましょう。

インフルエンザに注意！！

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。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。

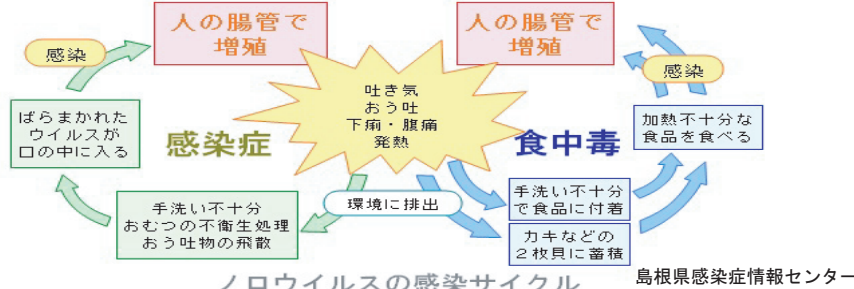
- 栄養と休養をしっかりとる**
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える**
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50～60%)を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



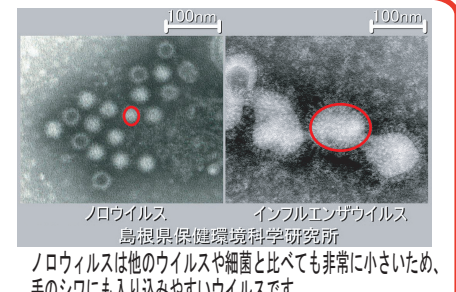
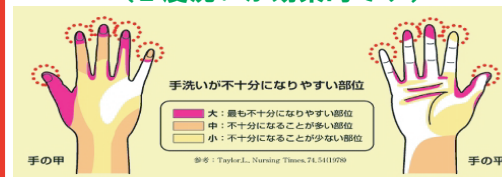
冬は特に注意！！

ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスは感染力の強い感染性胃腸炎の原因ウイルスの一種です。
主症状 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
嘔吐や下痢は1日数回、ひどい時は10回以上にも及びます。それほど熱は上がりません(38℃以下)



感染予防 衛生的な手洗いが重要！！ (2度洗いが効果的です)



ノロウイルスは他のウイルスや細菌と比べても非常に小さいため、手のシワにも入り込みやすいウイルスです。

ノロウイルスの感染を広げないために

- 食器・環境・リネン類などの消毒**
 - 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
 - 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
 - カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
 - 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。
- おう吐物などの処理**
 - 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入ると感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

厚生労働省健康局 結核感染症課パンフより

重症化のサイン	
お子さんでは	大人では
<input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない	<input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある
<input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう	<input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている
<input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白)	<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている
<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている	<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた
<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた	

インフルエンザ予防接種のお知らせ
 料金：一般 4,500円
 65歳以上 1,000円



！！病院からのお願い！！

- <外来 CPAP 混雑状況>
- 土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。
★1～3週目の平日午後が比較的空いています。(水曜日以外)
対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。
- 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下さい。

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する場合がありますので、ご了承下さい。
- 保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。
- ★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★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。