



# 快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院  
検査科



## 睡眠環境を調整して、暑い夜もぐっすり寝るコツ

全てを完璧に実施することは難しいかもしれませんが、取り入れそうな項目があれば、ぜひ試してみてください。

### その1 寝室の温度調節

寝室は、室温26～28℃、湿度50～60%が良いとされています。一般的に28℃を超えると睡眠の質が低下します。

#### <ポイント>

エアコンの温度設定は少し高めにして、扇風機の風を間接的に当てて涼感を出す方法がお勧めです！  
冷風が直接体に当たると、疲労感が増す原因になります。

### その2 寝具にこだわる

麻素材のものや速乾・吸湿性のものを選びましょう。色彩も重要なポイントです。  
夏の寝室におすすめなのは、ブルー。涼しいイメージをあたえるだけでなく、鎮静力を持つ色なので、寝室にはうってつけです。

### その3 枕に熱がこもらないようにする

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！



### その4 寝室は暗くする、音も静かにする

寝室の明るさは、おぼろげに物が見える程度（30ルクス以下）が良いようです。寝る前のパソコンやスマホなどの光は脳を目覚めさせてしまいますので注意！！  
音は、図書館なみの静かさ（40dB以下）が理想的です。  
\*遮音、遮光カーテン、耳栓等の利用も効果的です。

### その5 ぬるめのお風呂に入る

夏はシャワーで済ませがちですが、寝る約1時間前に38～39度のぬるめの湯につかれば、深部体温がさがり、寝付きやすくなります。

### その6 CPAPマスクは清潔に！

顔に当たる部分（マスクバンドも）には汗や油分が付着します。定期的に洗浄をしましょう。  
洗浄方法が分からない場合は、検査スタッフや管理メーカーにお問い合わせください。

梅雨が明け、猛暑到来です。寝苦しい夜も多くなってきました。快眠が出来ないと、疲れもたまり、せつかくの夏も楽しめません。日中だけでなく睡眠中も熱中症にもなることがあります。睡眠環境の調整や適度な水分補給を行うなど、体調管理にも気をつけましょう。

## 夜間熱中症にも注意！！

猛暑により夜になっても室温が下がりにくく、さらに睡眠中の汗で体内の水分が多量に失われることで発症します。寝る前にコップ1杯の水を飲んだり、パジャマやシーツは、吸湿性や通気性の良いものを選び、寝室の温度、湿度を調整することで、大幅に熱中症のリスクを軽減できます。



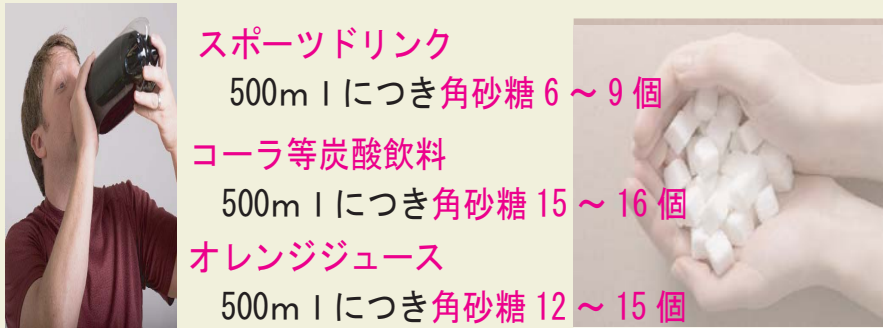
[http://www.nettyuusyoubu-lab.jp/?page\\_id=89](http://www.nettyuusyoubu-lab.jp/?page_id=89)

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意

意外と多くの糖分が含まれています。取り過ぎは『肥満のもと』です。

### 《飲み物に含まれる糖分量は？》

\* 角砂糖 1個=4g 砂糖 1日摂取の目安は、成人で20gまで。



- スポーツドリンク  
500mlにつき角砂糖 6～9個
- コーラ等炭酸飲料  
500mlにつき角砂糖 15～16個
- オレンジジュース  
500mlにつき角砂糖 12～15個

冷たいと甘さを感じにくくなるので注意！！

体重が変化したら、無呼吸の状況も変わります。

## ～簡易呼吸検査の勧め～



### <こんな人にお勧め>

- 現在の体重での無呼吸の程度を知りたい人
- CPAP していても無呼吸を指摘される人
- CPAP 卒業の最終判断検査（PSG 検査）を受けるか迷っている人

### <検査方法>

自宅にてご自身が装着し検査をします。装着は簡単です。

### <検査費用>

- 2,700円（3割負担）
- 1,800円（2割負担）
- 900円（1割負担）

\* 保険の制約（検査間隔6ヶ月に1回）があるため、検査希望者はスタッフにご相談ください。

## ！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

### 休診（お盆休み）のお知らせ

8月14日（日）～8月16日（火）

機器に関する事は、機器会社へ直接お問い合わせください。

- ・帝人 0120-365-474（10:00～22:00）
- ・大同商会 093-381-2564（終日）
- ・7イレックス 093-512-7050（上記以外の時間帯）
- ・フクダライフテック 093-654-8474（終日）
- ・7イレックス 0120-48-4159（9:00～17:00）
- ・チェスト 0120-74-1159（終日）
- ・レスピロニクス 093-932-2177（上記以外の時間帯）
- ・バイタルエア 0120-74-4146（終日）

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後（水曜以外）
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、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、ご了承ください。

### <CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理的観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方で毎月の受診が困難な方は、受診間隔の延長が可能です。

（条件：使用頻度が4時間以上/日が70%以上（3ヶ月平均）、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）

\*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。

（毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします）

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。