



157号

快眠 CPAPers 通信

2016



霧ヶ丘つだ病院
検査科

★9月3日は「秋の睡眠の日」です★

秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日 良質な睡眠を取り、健康で豊かな日々を過ごしましょう

★健康な睡眠のための7箇条★

第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ★快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ★睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ★快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - ～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - ～朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く



第2条 睡眠は人それぞれ 日中元気ハツラツが 快適な睡眠のバロメーター

- ★自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ★寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ★年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通 (10歳代では8～10時間、成人以降50歳代までは6.5～7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱)

第3条 快適な睡眠は、自ら創りだす

- ★夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ★「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ★不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

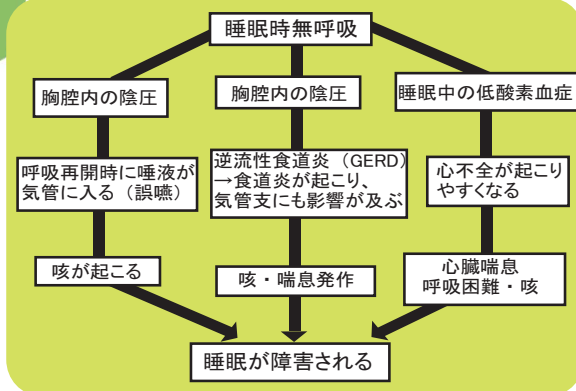
第4条 寝る前に自分なりのリラックス法、 眠ろうとすると意気込みが頭をさえさせる

- ★軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ★自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ★ぬるめの入浴で寝付き良く



3月18日 | 9月3日は、すいみんの日

無呼吸による咳も睡眠障害を引き起こします。



第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、 体内時計をスイッチオン

- ★同じ時刻に毎日起床
 - ★早起きが早寝に通じる
 - ★休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる
- 朝、朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、その14～16時間後にメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され、眠気を感じるようになる。

第6条 午後の眠気をやり過ごす

- ★短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ★夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ★長い昼寝はかえってぼんやりのもと



第7条 睡眠障害は、専門家に相談

- ★睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ★寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ★睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ざしりも要注意



質の悪い睡眠

睡眠不足
不眠症など

ホルモンの
分泌低下

<質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こします。>

①成長ホルモン分泌低下
疲れをとって体を回復する。
深い睡眠時に分泌される。

②メラトニン分泌低下
老化の防止、腫瘍の抑制
毒の分解

病気になりやすくなる!

高血圧・糖尿病・心臓病・ガン
脳卒中・うつ病・肥満・その他

マスクからの風漏れを指摘された方へ

マスクより風が漏れすぎると、治療効果が減ってしまいます。

<対処方法>

- ①マスク装着状況確認 (サイズ、タイプ)
病院にて確認をご希望の方は、マスクをご持参ください。
- ②ホースの向きの工夫
例) ホースをベッドボードや天井から吊るすことで
ねじれと重さによる圧迫感が軽減されます。

※ ホースを吊るす専用の商品も出ています。



商品名: ホースリフト
価格: 3,000円 (税込)

展示しています。
ご自由に見られてください。

詳細は、当院検査スタッフに
お尋ねください。

マスクのお手入れをしていますか?

マスク等の手入れをこまめに行い、清潔な状態で使えるように気をつけて下さい

<毎日のお手入れ>

鼻が当たる部分の
皮脂やほこりを、
ウェットティッシュ等で
拭きとって下さい



ホース (加温チューブも)

- ★ホースに水滴が付いている場合は、陰干しをして乾かして下さい
- ★ホース内も定期的に水を通し、汚れを流して下さい。



<毎週のお手入れ>

- ①中性洗剤 (=台所洗剤) で浸け置きする (漂白剤は禁)
- ②スポンジや手で軽く汚れを落とす <注意>加温チューブは、金属部分を避けて洗淨してください。
- ③しっかり水で洗い流す
- ④陰干しをする (日干しは禁)

※ 洗淨の頻度は、使用環境によって変わってきます。
状況に応じて、お手入れをされて下さい。

詳細は、当院検査スタッフ、治療機器会社へお尋ねください。



!! 病院からのお知らせ & お願い !!

- 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。

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

<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の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。 (条件: 高い使用頻度、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。