



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

梅雨時期の健康対策

～食事・運動・快眠 で梅雨を乗り切りましょう～

5月13日頃に沖縄は梅雨入りしました。平年より4日遅かったようです。九州北部は6月5日頃、雨量は平年並みか多いと予想されています。また梅雨明けは、7月19日頃の様子です。 tenki.jp



紫陽花も咲き始め、梅雨の時期到来です。梅雨の気温や湿度の変化は自律神経を乱し体に不調をきたしやすい時期と言われています。今号は、健康に梅雨を乗り切るためのアドバイスを取り上げています。梅雨のジメジメに負けず、快眠をして梅雨を乗り切りましょう。

梅雨のジメジメした湿気による不快感は、『体のだるさ』『むくみ』『ヤル気がでない』『寝苦しい』などの原因になります。

健康的に梅雨を乗り切るアドバイス

食事

『体のだるさ』を感じる梅雨時期は疲労回復ビタミンとも言われる『ビタミンB1』や『ビタミンB2』の摂取が有効と言われています。

『ビタミンB1』
糖質を分解してエネルギーに変えたり、疲労回復の役割をもつビタミン



『ビタミンB2』
糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン



適度な運動

体に余分な水分がたまり、『むくみ』やすい梅雨は、運動をして、水分や老廃物を排出しましょう。



出展: <http://buzz.jp>

快適な室内環境

『ジメジメして寝苦しい』場合は、室温 25～28℃、湿度 50～60% に設定

*体から熱を放出しやすくなり寝付きやすくなります。



就寝後も2～3時間は同じ温度と湿度を保つようにエアコンを設定することで、深い睡眠に入りやすくなります。

自分の負担にならないよう出来るところから取り入れてみてください。

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。



梅雨時期はカビに注意!!

マスクのお手入れしていますか?

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

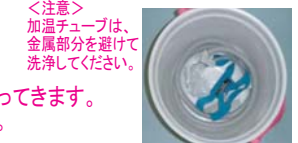
<毎日のお手入れ>

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
- ③しっかり水で洗い流す
- ④陰干しをする (日干しは禁)

<注意>
加温チューブは、金属部分を除いて洗浄して下さい。

※ 洗浄の頻度は、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。

!! 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>

H28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、診察時に次回診察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。