



暑い夏の快眠～寝室づくりのポイント～

睡眠に影響を与える三大要因として、温湿度、光、音があります。これらを調整することで快眠に繋がります。

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設定し、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。

*寝たい時間から逆算して予めエアコンをつけておきましょう。

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。

その5 め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度のぬるめのお風呂につかれば、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)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。



今年も暑さの厳しい夏になりました。昼夜を問わず気温の高い状態で、熱中症には十分注意が必要です。酷暑を乗り切るには良い睡眠と適切な栄養摂取が特に重要になります。快眠を取りつづらこの時期、快適な寝室環境を作って乗り切りましょう！！

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。

*夜間エアコンのタイマーが切れて目が覚める場合は、つけっぱなしの方が良いようです。

http://www.nettyuusyou-lab.jp/?page_id=89



市民公開講座

無呼吸や睡眠負債は認知症の原因にも！！

いびき・無呼吸・睡眠を見直そう！！

日時：2017年9月3日(日) 15:00～17:30 (14:30開場)

場所：リバーウォーク6階 北九州芸術劇場 中劇場

参加費：無料(先着500名様：要事前申し込み)

ご来場者された方に手の平に貼るだけで熟睡度が分かるパッチを差し上げます。

1部 講演 15:00～16:20

講演1. 高齢者や閉経後の女性の睡眠と睡眠時無呼吸

講演2. あなたのスマホで無呼吸チェック！

講演3. これからのCPAP治療(遠隔医療)

講演4. 睡眠時無呼吸と認知症

2部 講演 16:20～16:50

講演5. 皆さんの質問にお答えします。

*申込書にご記入いただいた質問について各専門家がご答えします。

ロビーにて治療機器・各施設紹介 16:50～17:30

CPAP機器をさわろう。質問しよう。検査、治療機器を展示しております。ご覧ください。

申込み方法

電話：0120-430-503(月～金 9時～18時受付)

FAX：0120-310-957(終日受付)

メール：ibiki.mukokyo2017.vf@west.ntt.co.jp(終日受付)

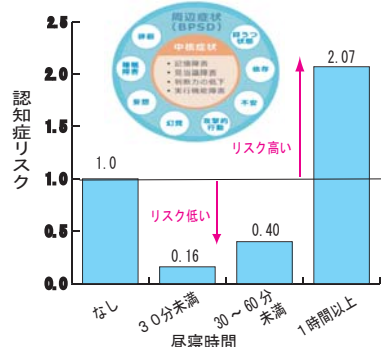


詳細は検査科スタッフまで

<医学情報>

昼寝と認知症のリスクの関係

30分未満の昼寝で認知症のリスクが減る！！
1時間以上の昼寝は認知症の2倍に増加！！



！！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(月)～8月16日(水)

病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各メーカーにお願いします。

・帝人 0120-365-474 (10:00～22:00) ・7イレブ 080-9821-4764 (終日) ・大同商会 093-381-2564 (終日)
・フクダライフテック 093-654-8474 (終日) ・キエス 0120-74-1159 (終日) ・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。