



# 快眠CPAPers通信

水無月

霧ヶ丘つだ病院  
検査科



## 梅雨時期の過ごし方 ～積極的に外出し日光を浴びましょう～



梅雨時は、睡眠リズムが乱れやすく、朝身体がだるい、起きれない、寝付きにくい、寝不足になりやすい！！

雨の日は、どうしても外出を避ける傾向になり、日差しを浴びる量が少なくなりがちです。日差しを浴びる量が少なくなると、普段より睡眠ホルモン『メラトニン』が出にくくなり、体内時計がリセットされにくくなります。

その結果、夜の眠気の出る時間が遅くなったり、朝起きれない等の症状が出てきます。

### 体内時計とメラトニン

人間は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

メラトニンは、体内時計に働きかけ、自然な睡眠を誘います。

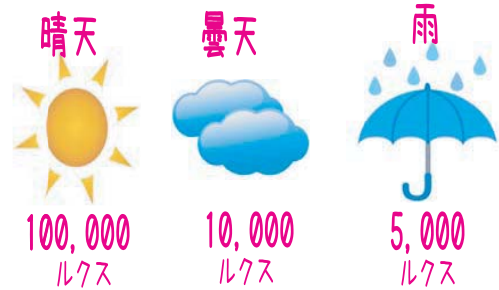
朝、光を浴びることで体内時計がリセットされ、その14～16時間後にメラトニンの分泌が高まり、眠気を感じるようになります。



梅雨時期は女性の6.2%が不調を感じるという調査結果があります。

### <体内時計をリセットできる光の強さ>

2,500ルクス以上



雨や曇りの日でも体内時計をリセットできます。

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この時期を乗り越えるために、室内環境や日中の過ごし方を工夫して、梅雨の訪れを感じず、寝苦しい日も出てきません。この時期を乗り越えよう！

梅雨時期こそ、朝起きたらカーテンを開けたり、積極的に外出し日差し浴びましょう！

5月28日頃に九州北部は梅雨入りしました。平年より8日早く、昨年より23日早いようです。雨量は平年並みか少ないと予想されています。また梅雨明けは、7月19日頃(平年)のようです。

### 九州地方の天気傾向



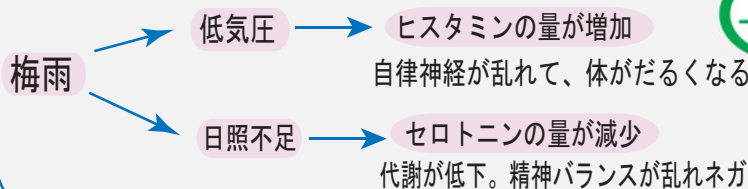
<6月>

- ・平年に比べて曇りや雨の日が多く、降水量は平年並みが多い。
- ・気温は平年並み

<7月>

- ・降水量は平年並みか少ないが、梅雨末期の大雨に警戒
- ・気温は平年より高い。熱中症に注意

### 梅雨に憂鬱な気分になる仕組み



### 解消するには！

- 朝日を浴びる 腹式呼吸 アロマ
- 友人やペットと触れ合う
- 映画等で涙を流し、ストレス物質を排出

### 快適な室内環境で良い睡眠を！！

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



寝室は暗く、音も静かにする。寝る前のスマホなどの光は脳を目覚めさせてしまうので注意！

\*体から熱を放出しやすくなり寝付きやすくなります。\*遮音、遮光カーテン、耳栓等の利用も効果的です

## 快眠お助けメモ

「快眠の秘訣は起床時間にあり！」

(働く世代の快眠10か条より)

- ☑ 毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながります。
- ☑ 朝、活動を始めた体は、14～16時間後に眠りの準備を始めます。
- ☑ 規則正しい朝食習慣は、起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助けます。
- ☑ 休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分で月曜の朝を迎えることになりかねません。

スイレン(睡蓮)

見頃は5月下旬～7月中旬で、最盛期は7月上旬。



<睡蓮の名の由来>

日中に花を咲かせ、夜には閉じるということから、日中は起きていて、夜は睡眠するという人間の活動になぞられて眠る蓮という意味で『睡蓮』となったようです。



### 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

マスク



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、汚れを流してください。

#### <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、金属部分を避けて洗浄してください。



※ 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！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

今年度の診療報酬改定により治療費が変更になっています。CPAP費用 3割負担の場合 4,420円(-300)、2割負担の場合 2,950円(-200)、1割負担の場合 1,470円(-100)

- 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。
- 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.30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遠隔モニタリングを活用することで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。