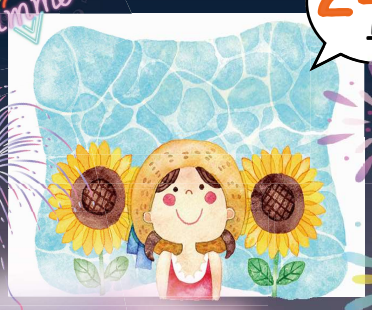


240号

快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

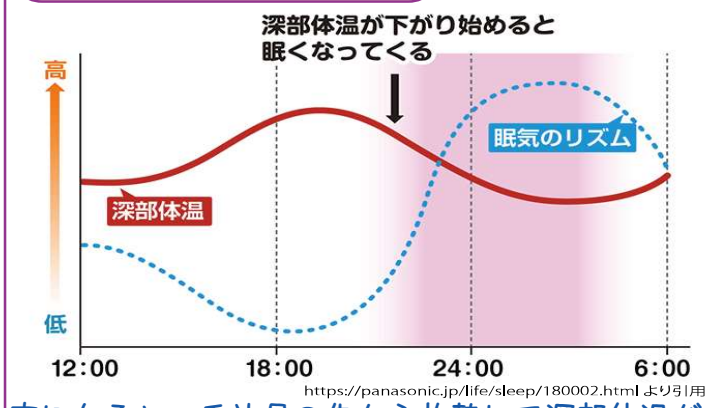
2023 葉月

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

寝苦しい熱帯夜でも快適に眠れるコツ！

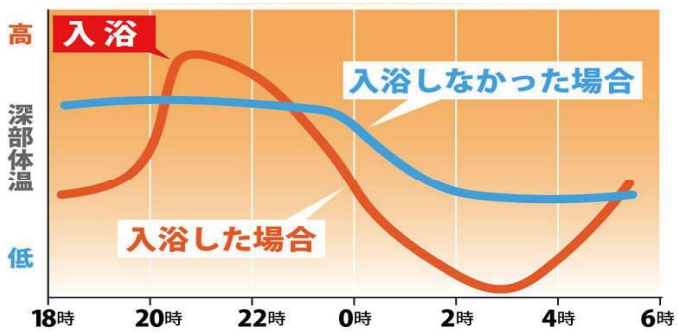
日本の夏は高温多湿のため、そのまま眠れば大量に寝汗をかきその寝汗が乾かないという状態になります。
発汗を司どる自律神経は、休まるどころか酷使され、疲れが抜けません。熱中症のリスクも上がります。

深部体温と睡眠の関係



https://panasonic.jp/life/sleep/180002.html より引用

夜になると、手や足の先から放熱して深部体温が下がることで、自然と眠気が高まって眠りへと導いてくれるのです。ですが、寝室の温度や湿度が高いと、この深部体温が下がりづらくなり眠りにくくなってしまいます。



深部体温を高めるには就寝60分～90分ほど前に38℃～40℃のぬるめのお湯に20分ほどつかるのがおすすめです！

https://weathernews.jp/s/topics/201904/130175/ より引用

睡眠の質を下げない温度・湿度

25～27℃程度を目安に、室内の湿度は50～60%を保ちましょう。
タイマーは使わず朝まで付けっぱなしにしましょう。

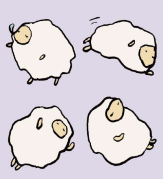
※エアコンの風を直接体に当てるのは禁物です

照明の使い方のポイント

- 直接目に光を当てない
- 間接照明を使う
  『人がいるのはわかるけれど、誰なのかわからない明るさ』
- フットライトを使う

- カーテンを少し開ける

明るいままで寝ると、睡眠を促すホルモンである**メラトニン**が十分に分泌されず、熟睡できません。



寝室の音環境

外からの騒音

対策法：耳栓をする、遮音カーテンに変える

家族のいびき

対策法：寝室を別にする　耳栓をする

人間に癒しと心地良さをもたらす1/fゆらぎ

1/f（エフぶんのいち）ゆらぎは、波の音や小川のせせらぎにも含まれ、副交感神経を優位にして、眠りへと誘います。モーツァルトの音楽にも含まれています。

寝間着選びのポイント

- ○通気性がいい
- ○吸湿性が高い
- ○綿などの天然素材
- ○適度な厚さの生地
- ○肌触りがいい
- ○体を締めつけないデザイン
- ○長袖、長ズボン

梅雨が明け、猛暑到来です。夜間も湿度が下がらず寝苦しい夜も増えてきます。さらに今年の夏は平年より気温が高く、暑い夏になるようです。熱中症には十分注意しましょう。快眠を取りづらいこの時期、快適な寝室環境を作って乗り切りましょう！

市民公開講座 **いびき・無呼吸・睡眠を見直そう！！**

9月2日（土）15：00～16：15　北九州国際会議場 メインホール

参加無料：先着250名様（要事前申込み）

アクセス

1部　講演　15：00～15：30

講演１．いびきを治すために知っておきたい睡眠の基礎知識
講演２．良い睡眠は、食事から
～減量でいびき・無呼吸も軽減～

２部　質問コーナー　15：30～16：15

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お答えします。

ロビーにて機器展示　16：15～17：00

申込み方法

FAX：093-921-5988（終日受付）
メール：tsudamt99810@gmail.com（終日受付）
①お名前 ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ ⑥質問　を明記の上、お申込みください。

申込用QR

来場者には「安眠チェッカー」を差し上げます！

夏バテ解消！酢（クエン酸）のちから！！
1日大さじ1杯の酢をとりましょう♪

☆酢の効果☆

①疲労回復　②食欲増進
③内臓脂肪を減らす　④殺菌効果

＊酢の単独飲みは胃を痛めることがあります。食事と一緒か、調味料として活用しましょう。

気温が高くなると、身体の熱を下げるために汗をかき、エネルギーや水分の消費が多くなります。そのため十分な水分と栄養が必要となります。主食・主菜・副菜のそろった食事と水分補給を心がけましょう

管理栄養士オススメの一品

ピリ辛胡麻ドレッシング

すりごま大さじ3杯、酢大さじ2杯、ポン酢大さじ1杯
マヨネーズ（ハーフ）大さじ1杯、コチュジャン小さじ2杯

酸味と辛味、ゴマの風味で食欲UP！！

サラダうどん

☆ポイント☆
サラダに鶏肉を加えることで一食のバランスが整います。お好きな具材に変えてみましょう♪

○作り方○
①お皿にうどんと好みの野菜、蒸し鶏を盛り付ける。
②ピリ辛胡麻ドレッシングを回しかける。

＜栄養指導料＞ 3割負担の場合
（初回）　780円 【InBody測定、食事調査、食生活相談】
（2回目以降）　600円 【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。お気軽にお声かけ下さい。　＊指導時間 30分程度

外来の密を避けるためにご協力ください（3避）

- **月末受診を避ける**（中旬までをお勧めします）
- **午前受診を避ける**（午後の方がすいています）
- **毎月受診を避ける**（最大3か月：要申請）

～お盆休みのお知らせ～

8/11（金）休診（山の日）　8/14（月）休診
8/12（土）通常診療　8/15（火）休診

皆様へ登録をお願いしています。
病院情報など各種案内を配信（LINE、メール）します！！

主な配信内容
- 休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- 今月未来院通知（受診忘れ防止）
- 臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方

LINEをご希望の方

LINE登録方法
① LINEアプリを立ち上げる
②ホーム をタップする
③『友だち追加』 マークをタップする
④『QRコード』か『検索』をタップする
⑤『追加』をタップする
＊トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています●
こちらも登録お願いします!!

Instagram　facebook

★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。

TEL　検査室直通　093-921-0493（診療時間内）