

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

## 夜こそ気をつけたい！

## 暑い夏は睡眠中の熱中症にも要注意！！

真夏の睡眠は暑くて夜中に起きてしまったり、早く起きすぎてしまったり、目覚めの時間で睡眠不足の原因にもなってしまいます。睡眠不足は、体温維持能力が低下し、熱中症の要因となることがわかっています。今月号は、暑い夏でも、しっかりと寝てスッキリとした目覚めが得られるポイントをご紹介します。

### 夜間熱中症

#### 原因

熱中症の大きな要因として、  
①気温：高い ②湿度：多い ③風：少ないの3つが挙げられます。  
夜は日が沈み気温は下がりますが、屋間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が放射熱となり、室温を高くしてしまいます。  
また、睡眠中は水分が補給されず排泄のみとなる為、脱水状態になりやすくなります。

#### 対策

##### ①睡眠環境を整える

- ・寝具はクールダウン効果が高いものを、パジャマは吸汗性があるものを選びましょう。
- ・適切な室温の調整をしましょう。  
室温：25～28℃、湿度：40～60%

##### ②水分補給を怠らない

入浴前や睡眠前、起床時にコップ一杯(約200ml)の水を飲みましょう。

### 意外と知らない？！ 寝ている間の脱水に注意

生活している中で、体温上昇を抑える機能として「発汗」があります。睡眠中は知らないうちに汗が蒸発し、冬でも200ml前後、熱帯夜には500ml以上と、想像以上の水分を失っています。

#### <場面別、水分喪失量 (ml)>

- 通勤1時間 200ml
- 4時間座る 200ml
- 入浴 400ml
- ◎ 睡眠 200～500ml

熱中症で脱水が進むと、血液がドロドロになり、流れが悪くなり、更にひどくなると詰まってしまう。これが脳の血管で発生すれば「脳梗塞」になり、心臓で発生すれば「心筋梗塞」になります。その為、入浴前や睡眠前にも水分補給が大切となります。

### ～暑い夜の快眠のコツ！！～

#### ★夏こそ湯船に浸かろう！

快適な入眠には、湯船に浸かり『深部体温(内臓の温度)』の調節が重要です。  
目安：寝る1時間前半から2時間前位で、  
約38～40度、10～20分の入浴を。  
湯船に浸かることで夏太りや夏バテ防止にも！  
※半身浴や足湯でもOK！

#### ★夕方以降はうたた寝をしない！

夕方にうたた寝をしてしまうと、夜の睡眠の質が落ちてしまいます。  
ただし、午後3時までの20分未満のお昼寝は夜の睡眠に影響しない為、おすすめです！

#### ★夜は浴びる光を調節する！

夕方以降に強い光を浴び続けることは、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌を抑制してしまう為、夜は室内の照明を暖かい色の光に変えると良いです。  
パソコンやスマホから出るブルーライトもメラトニンを抑制する働きがあるので、寝る1時間前からは見るのを控えましょう。

### CPAP 消耗品のお手入れはできていますか？

<毎日のお手入れ> カビ発症などの対策として  
お手入れはしっかり行いましょう！

#### マスク



鼻にあたる部分の皮脂や埃をウェットティッシュ等でふきとりましょう。

#### 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ましょう。ホース内も定期的に水を通し、汚れを流しましょう。

<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)。



※加湿器を使用している場合は毎日お水を取り替えましょう。

### 夏バテ予防、回復に！！

### “煮込むだけ”～夏野菜と鶏肉のラタトゥイユ～

トマト、ナスはGABAが多く含まれており、睡眠の質を高め、血圧、コレステロールを下げる働きがあります。



#### <作り方>

- ① トマト、なすび、玉ねぎ、ピーマンはヘタや皮を剥き2～3cm大の大きさにカットする
- ② 鍋に①のピーマン以外を入れる。
- ③ ②に水、ホールトマト、コンソメを入れ、ふたをして中火で30分煮込む。
- ④ 30分経ったら、塩、こしょうで味を調え、ピーマンを入れ、再びふたをして5分煮込む。

#### <ポイント>

- ・鶏肉とトマトのうまみの相乗効果で薄味でもおいしくいただけます！！
- ・煮込むことで消化吸収を高めてくれる効果があります。夏バテ防止におすすめ！
- ・多めに作って余ったら、冷まして冷蔵庫に保管しましょう。  
にんにく、オリーブオイル、輪切り唐辛子を加えるとペペロンチーノソースに早変わり！

#### <材料：(2人前)>

- ・トマト 2個
- ・なすび 2本
- ・玉ねぎ 2個
- ・ピーマン 2個
- ・鶏もも肉切り身 10切れ程
- ・ホールトマト 1缶
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 100cc

### 6月1日に行われた

### 『睡眠サミット』の オンデマンド配信が開始しました！！



こちらのQRコードを読み込んで頂くとご視聴いただけます。

是非ご覧ください！！

### ～マイナンバーカード～ をご利用ください！！

今回お持ちでない方は次回ご持参ください

⚠️ ご注意ください！  
本年12月2日から  
現行の健康保険証は  
発行されなくなります



<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】  
3割負担の場合 (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指導を実施します。\*指導時間  
お気軽にお声かけ下さい。 30分程度

### 外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

#### 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)

### ～お盆の外来診療日及び休診日～

|               |               |
|---------------|---------------|
| 8月10日(土) 通常診療 | 8月14日(水) 休診   |
| 8月12日(月) 休診   | 8月15日(木) 休診   |
| 8月13日(火) 休診   | 8月16日(金) 通常診療 |

休診中の機器不具合等は、  
直接各メーカーへ連絡を  
お願いします。

### 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  
こちら登録をお願いします！！

#### Instagram



#### facebook

