



快眠CPAPers通信

2008



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



アルコールで『熟睡』は間違い！！



夕食時に軽く1杯程度が◎。

ボクはお酒を飲んだ日はしっかりCPAPを使うようにしています。次の日は二日酔いもなくスッキリ！



院長

※院長もCPAPerです。

お酒を飲むことでリラックス効果が期待でき、睡眠にもいい影響があります。寝る直前に飲むのではなく、最低でも寝る三時間前に飲むのはオッケーです。もちろん、週に2、3回の休肝日をいれてください！

睡眠薬代わりにアルコールを飲用すると慣れが生じやすく、急速に量が増えることが多くなり、アルコール過剰摂取による精神的・身体的問題が起こりやすくなります。

しかし、アルコールが2、3時間で代謝されるため、自然と目が覚めてしまいます。利尿作用もあるのでトイレにいくため目覚める回数も増えたり、いびきもかきやすくなります。夜間の後半の睡眠が浅くなり中途覚醒が増えるため睡眠の質が悪くなります。

お酒を摂取すると確かに寝つきはよくなります。これは、アルコールがGABAニューロンと呼ばれる神経を刺激するためです。GABAニューロンは、大脳の活動を静める働きを持っているため、アルコールによってこの神経が活発になると、眠くなってくるのです。

「寝る前にお酒を飲むと良く眠れる」、こうした理由で寝酒をしている人がいます。しかし、これは大きな間違いです。

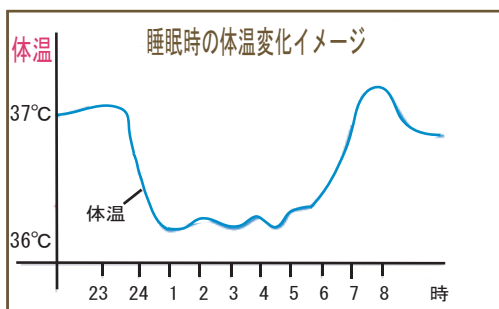
アルコールと睡眠

梅雨もあつという間に終わってしまい、毎日暑い日が続いています。こうなるとビールがうまい！なことで、消費量が増えてしまう季節ではありますが、ダイエッターの皆様、良い睡眠をとりたい皆さん、飲みすぎには要注意ですよ！
また、寝苦しい日も増えてきていますので熱帯夜を過ごすコツとこの季節の使いにくい季節の使用の参考にしてみてください。

熱帯夜を涼しく過ごすコツ

その1 室内の温度や湿度の調節

就寝前にクーラーで寝室の室温を下げておきましょう。室温は25～28℃に設定。就寝後約3時間でオフになる設定にもしておきましょう。
クーラーをつけっぱなしにしておかないようにしましょう！
つけっぱなしで寝て、翌朝、だるくなったことはないですか？目覚める前は体温が上昇していき、これが良い目覚めとその後の活発な活動につながるのですが、クーラーで体を冷やしてしまうと、この体温上昇が阻害されてしまうからです。



その2 めるめのお風呂に入る

暑くなってくると、「お湯に入りたくないよ・・・さっぱりシャワーがいい！」となりがちです。
しかし、寝る約1時間前に38～39度のめるめの湯につかれば、身体の深部まで温まり血液の循環も良くなり、その結果、汗をかき、放熱作用から体温も下がり、寝つくのにはいい状態になります。熱い風呂は、交感神経の緊張を高めるため避けましょう。

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 寝具にこだわる

人間は寝ている間にコップ約1杯分の汗をかくといわれています。(夏はコップ2杯！)つまり、寝具にはその湿気が日々たまっているのです。特に体と接する面積の多い敷きぶとんには、沢山の汗がしみ込んでいて、これが寝苦しさの原因のひとつに。
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5 マスククッションやマスクバンドは清潔に！

マスククッションは毎日の使用後、汗や油分をきれいに洗うか、ぬれたタオルなどでふき取っておきましょう。
マスクバンドも汗を吸収しているのでこまめに洗濯をするようにしましょう。
鼻部分が蒸れて使いにくい場合は鼻に直接さすタイプのマスクもありますのでご相談ください。

検査室からのお願い

★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします！！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★領収書の再発行はいたしません。

★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。

★検査室直通電話 093-921-0493



★お盆休みのお知らせ★

8月13日(水)は14:00～16:30までの受付となります。夜間外来はありませんのでお気をつけください。

8月14(木)・15(金)・16(土)

お盆休み中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。連絡先の分からない方はスタッフへご確認ください。