



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

☆暑い夜もぐっすり眠るコツ☆



ビールのおいしい季節になりました！暑いからと飲みすぎには要注意です！さて、すでに寝苦しい夜が多くなってきましたね……。いい睡眠がとれないと、疲れもたまってきますし、痩せにくい状況にもなってしまいます。だからといって、冷やしすぎるとは、これまた逆に体がだるくなってしまう……。なんだか調整の難しい季節ですが、いい睡眠をとって、夏を楽しみましょう！

その1 室内の温度調節

睡眠時の快適な温度の目安は28℃とされています。クーラーや扇風機を上手に組み合わせていきましょう！気をつけたいのは、設定温度！冷やしすぎたり、クーラーや扇風機の風が直接体に当たると、その部分だけが冷えてしまい、かえって疲労感が増す原因になってしまいます。

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 ぬ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度のぬるめの湯につかれば、深部体温がさがり、寝つくのにはいい状態になります。

その5 CPAPマスクは清潔に！

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。

《内臓脂肪をためる習慣》

- ①満足するまで食べる
- ②残り物をつい食べてしまう
- ③野菜が不足している
- ④甘い飲み物をよく飲む
- ⑤炭水化物の重ね食いをよくする
- ⑥間食をよくする
- ⑦夜の食事が遅い、量が多い
- ⑧アルコールをよく飲む
- ⑨運動不足である
- ⑩タバコを吸っている

体脂肪3kg!
＜CPAP展示コーナーに展示中！＞
ぜひ、一度持ってみてくださいね～！！



内臓脂肪
血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。女性よりも男性に蓄積しやすい。

皮下脂肪
女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。



ご注意ください！

お盆休みのお知らせ

8月15日(月)～8月16日(火)

- 病院休診中の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。
- ・ 帝人：0120-365-474
- ・ フィリップス・レスピロニクス：093-932-2177
- ・ フクダ ライフテック：093-654-8474
- ・ 大同商会：093-381-2564

！！病院からのお願い！！



検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。
- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、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、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。
- 他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。

京都大学との共同研究にご協力ください！

＜異なる2種類の漢方の治療効果を比較します＞

対象者

- ・ CPAP使用暦が6ヶ月以上
- ・ BMI ≥ 25kg/m²
- ・ 外来受診時の血圧が
収縮期 130～160mmHg
拡張期 80～100mmHg
- ・ 前3ヶ月間で体重・血圧の変動なし

処方予定の漢方薬

- ・ 防風通聖散
- ・ 大柴胡湯

☆研究にご協力いただける方を募集しております。ご興味のある方は、検査科スタッフにお尋ねください。よろしくお願いいたします。