



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



快眠CPAPers通信

☆夏の快眠のための寝室づくりのポイント☆

●睡眠環境の調整は睡眠に影響を与える環境要素、特に三大要因としての温湿度、光（照明含む）、音（騒音など）を調整することが大切です。そのほかに、寝室の雰囲気や寝具への工夫配慮が一定の効果をもたらします。すべてを完璧に設定するのは難しいかもしれませんが、取り入れられそうな項目があれば、ぜひ試してみてください！

温湿度

夏、寝室の室温は26～28℃、湿度は50～60%が望ましく、28℃を超えると睡眠の質が低下します。

冷やし過ぎたり、扇風機やクーラーなどが直接体に当たってしまうと、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となるので注意が必要です。

ポイント

扇風機は、壁に向けて風を当てるようにし、壁に当たった風が間接的に体に当たるようにするのが良いでしょう。エアコンの温度を高め設定して、扇風機の風で涼感を出すという方法がおすすめです。

CPAPのマスク

汗や油分をキレイに洗ったり、拭きとっておきましょう。マスクバンドも汗を吸収しているので、こまめに洗濯を！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。

寝具

夏場は麻素材のものや速乾・吸湿性のものを選びましょう。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！夏の寝室におすすめの色はブルーです。涼しいイメージを与えるだけでなく、鎮静力をもつ色なので、オススメです。

お風呂

夏場はシャワーで済ませがちですが、寝る1時間前に38～39℃のぬるめの湯に浸かれば、寝る頃に深部体温がさがり、寝付くのにいい状態になります。

何か取り入れられそうなことがあれば実践してみてくださいね！

音

40デシベル（dB）を超えると、睡眠に悪影響がでます。表をみていただくとわかるように、寝室は図書館なみの静かさが必要ということです。ちなみにCPAPは30dB以下ですので、静かですね。

ポイント

二重窓、遮音カーテン、厚手のカーテンを長めにかける、耳栓など。

- 120dB ・飛行機のエンジンの近く
- 110dB ・自動車の警笛（前方2m）
- 100dB ・電車が通るときのガードの下
- 90dB ・騒々しい工場の中
- 80dB ・地下鉄の車内
- 70dB ・騒々しい街頭
- 60dB ・静かな乗用車・普通の会話
- 50dB ・静かな事務所
- 40dB ・図書館・静かな住宅の屋
- 30dB ・郊外の深夜・ささやき声
- 20dB ・木の葉のふれあう音

光

室内の明るさは30ルクス以下が良いとされています。この明るさはおぼろげに物が見える程度です。

ポイント

就寝前は暖色系の弱い光が気持ちを落ち着かせます。コンビニ、パソコン、スマホなどの光は脳を目覚めさせてしまうので注意！

また、ほとんど遮光してしまう厚手のカーテンよりも、障子のように朝日様に室内を明るくする薄いカーテン（レース）の方が自然に目をさまします。

目覚めをハッキリさせるには、カーテンや窓を開けて2500～3000ルクス程度の光を浴び、新鮮な空気にふれて脳と体に刺激を与えます。



ビールのおいしい季節になりました！今年はビアガーデンに行こうかという話も出ていたのでウキウキしています♪飲み過ぎて体重に影響しないよう、気をつけていきましょね。
さて、寝苦しい夏もやってきました。少しでも、快適な睡眠をとってもらえように、快眠のためのポイントをまとめてみました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

お盆休みのお知らせ

8月14日（水）～8月16日（金）

●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。

メーカー	電話番号	対応時間
帝人	0120-365-474	10:00～22:00
フィリップス・レスピロニクス	0120-48-4159	9:00～17:00
フクダライフテック	093-654-8474	終日
大同商会	093-381-2564	終日
チェスト	0120-74-1159	終日



！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 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。

検査室直通電話 093-921-0493

- 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。