



# 快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## 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あたってしまうと、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、寝付くのいい状態になります。

※音や明るさも睡眠に影響します。

音は、40dB以下（図書館なみの静かさ）、室内の明るさは30ルクス以下（おぼろげに物が見える程度）が良いとされています。

長かった梅雨も明け、猛暑の季節到来です。夏のイベントも多く楽しい季節ですが、この暑さは睡眠にとって悪影響です。今号では寝苦しい夏の快眠のポイントを取り上げました。少しでも快適な睡眠をとり、夏を楽しみましょう。

## 熱中症を予防して元気な夏を！

## ⚠️ 嚴重警戒

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分等のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

### 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- ★ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。



### 熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす
- ぬるめのお水（塩分を含む）をこまめに飲む
- 意識が戻らなければ水分を少しずつこまめに取らせる



○家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。（夜間も）

環境省熱中症予防情報サイト  
全国約850ヶ所の暑さ指数の予測値・実況値

(PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/>  
(携帯電話) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>  
(スマートフォン) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



北九州市熱中症対策リーフレットより  
[http://www.city.kitakyushu.lg.jp/shoubou/file\\_0007.html](http://www.city.kitakyushu.lg.jp/shoubou/file_0007.html)

### 休診（お盆休み）のお知らせ

8月14日（金）～8月16日（日）

●病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーにお願いします。

- ・ 帝人 0120-365-474 (10:00～22:00)
- ・ 大同商会 093-381-2564 (終日)
- ・ フィリップス 0120-48-4159 (9:00～17:00)
- ・ フクダライフテック 093-654-8474 (終日)
- ・ レスビロニクス 093-932-2177 (上記以外の時間帯)
- ・ チェスト 0120-74-1159 (終日)
- ・ バイタルエア 0120-74-4146 (終日)

## ！！病院からのお願い！！

☎ 検査室直通電話 093-921-0493

### <外来 CPAP 混雑状況>

- 土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。★1～3週目の平日午後が比較的空いています。（水曜日以外）
- 対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。
- 水曜日の午前中は休診です。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する場合がありますので、ご了承下さい。
- 保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。
- 住所、連絡先に変更がある人は、早めにお教え下さい。
- ★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★他院へ入院予定のある方は、CPAP 管理の都合上、早めに連絡をお願いします。CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。