

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

熱帯夜でもぐっすり眠るコツ

ヒートアイランド現象により海からの風が入らず、エアコンの室外機や、車の排熱で、気温がさらに上昇します。日中に熱せられたコンクリートは、夜には放熱し、周囲の気温を上昇させます。 気温が高いと熟睡できなくなります。

その1 寝室の温度調節

寝室は、室温26～28℃、湿度50～60%が良いとされています。一般的に28℃を超えると睡眠の質が低下します。

<ポイント>

エアコンの温度設定は少し高めにして、扇風機の風を間接的に当てて涼感を出す方法がお勧めです！
冷風が直接体に当たると、疲労感が増す原因になります。

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 寝室は暗くする、音も静かにする

寝室の明るさは、おぼろげに物が見える程度（30ルクス以下）が良いようです。寝る前のパソコンやスマホなどの光は脳を目覚めさせてしまいますので注意！！
音は、図書館なみの静かさ（40db以下）が理想的です。
*遮音、遮光カーテン、耳栓等の利用も効果的です。

その5 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、寝付きやすくなります。

その6 CPAPマスクは清潔に！

顔に当たる部分（マスクバンドも）には汗や油分が付着します。定期的に洗浄をしましょう。
洗浄方法が分からない場合は、検査スタッフや管理メーカーにお問い合わせください。



今年には記録的な猛暑で、夜も気温が下がらない異常な日が続いています。水分補給や睡眠環境を調整するなど、体調管理に気を付けましょう。

夜間熱中症にも注意！！

めまい 立ちくらみ こむら返り 吐き気

猛暑により夜になっても室温が下がりにくく、さらに睡眠中の汗で体内の水分が多量に失われることで発症します。寝る前にコップ1杯の水を飲んだり、パジャマやシーツは、吸湿性や通気性の良いものを選び、寝室の温度、湿度を調整することで、大幅に熱中症のリスクを軽減できます。

*夜間エアコンのタイマーが切れて目が覚める場合は、つけっぱなしの方が良いようです。

http://www.nettyuusyou-lab.jp/?page_id=89



市民公開講座 無呼吸や睡眠負債は認知症の原因にも！！ いびき・無呼吸・睡眠を見直そう！！

日時：2018年8月18日（土）15:00～17:30（14:30開場）
場所：リバーウォーク6階 北九州芸術劇場 中劇場
参加費：無料（先着500名様：要事前申し込み）

ご来場者には手の平に貼るだけで熟睡度が分かるパッチを差し上げます。

1部 講演 15:00～16:20

- 講演1. 睡眠の重要性
- 講演2. いびきと無呼吸～子供から高齢者まで～
- 講演3. 睡眠時無呼吸と心疾患（高血圧）の関係
- 講演4. 無呼吸の治療～CPAP治療とセルフマネジメント～

申込み方法

電話：0120-430-503（月～金 9時～18時受付）
FAX：0120-310-957（終日受付）
メール：ibiki.mukokyu2018.hs@west.ntt.co.jp（終日受付）

2部 講演 16:20～16:50

講演5. 皆さんの質問にお答えします。
*申込書にご記入いただいた質問について各専門家がお答えします。

ロビーにて治療機器、各施設紹介 16:50～17:30

CPAP機器をさわろう。質問しよう。
検査、治療機器を展示しております。ご覧ください。



詳細は検査科スタッフまで

国内潜在患者は、300万人



脳卒中 3.3倍

不整脈 4倍

糖尿病 1.6倍

高血圧 2.9倍

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

休診（お盆休み）のお知らせ

8月11日（土）～8月15日（水）

病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各メーカーにお願いします。

・帝人 0120-365-474（10:00～22:00）・7イレブ 080-9821-4764（終日）・大同商会 093-381-2564（終日）
・フクダライフテック 093-654-8474（終日）・チェスト 0120-74-1159（終日）・バイタルエア 0120-74-4146（終日）

今年度の診療報酬改定により治療費が変更になっています。CPAP費用 3割負担の場合 4,420円（-300）、2割負担の場合 2,950円（-200）、1割負担の場合 1,470円（-100）

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、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、ご了承ください。

<CPAP定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.30年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理的観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は遠隔モニタリングを活用することで受診間隔の延長が可能です。（条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。（毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診察予約を取られる事をお勧めします）



★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。