

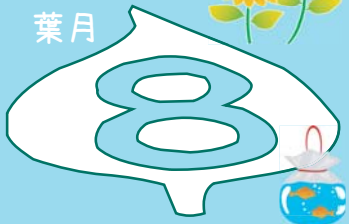


192号

快眠CPAPers通信

2019

葉月

霧ヶ丘つだ病院
検査科

猛暑！！睡眠環境を整え、ぐっすり寝ましょう

全てを完璧に実施することは難しいかもしれませんが、実践出来るような項目から、ぜひ試してみてください。

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 め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度のめ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。



夏本番！昼夜を問わず気温が高い状態が続いており、熱中症には十分注意が必要です。夜に気温が下がらない状態は、寝つきを悪くし、途中で目が覚め、睡眠不足の原因になります。
快眠を取りつらいこの時期、快適な寝室環境を作って乗り切りましょう！！

熱中症を予防して元気な夏を！

夜間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夜間も熱中症になります。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。

○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）

めまい
立ちくらみ
こむら返り
吐き気



○熱中症予防のポイント○

- ・部屋の温度をこまめにチェック（28度を超えないように空調調整を）
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分と塩分補給
- ・外出時は涼しい服装で、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作りを！

北九州市熱中症対策リーフレットより

市民公開講座

いびき・無呼吸・睡眠を見直そう！！

9月1日（日）15：00～17：30 北九州芸術劇場 中劇場
参加無料：先着500名様（要事前申込み）

1部 講演 15：00～16：20

- 講演1. 「居眠りばかり」「朝起きれない」
- 講演2. いびき・無呼吸と生活習慣病
- 講演3. 無呼吸の治療～CPAP・マウスピース等～
- 講演4. いびき・無呼吸の外科的治療

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ご答えします。

ロビーにて機器展示 16：50～17：30

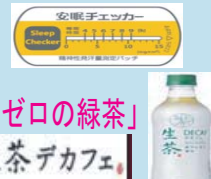
申込み方法

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.mukokyu2019.sw@west.ntt.co.jp

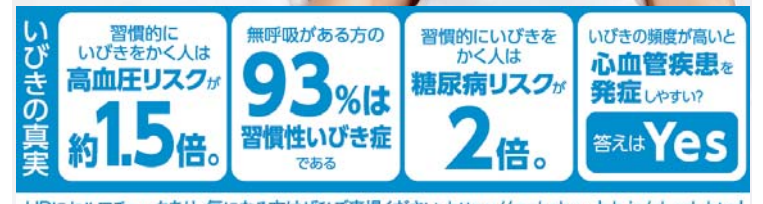


申込QRコード

ご来場者には
熟睡度が分かる「安眠チェッカー」
睡眠への影響が少ない「カフェインゼロの緑茶」
を差し上げます。



国内潜在患者は、300万人



HPにセルフチェックあり。気になる方はぜひご来場ください。https://mukokyu-lab.jp/check.html

！！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13日（火）～8月15日（木）

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イレブズ 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）

- 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＞

H28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の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した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、診察時に次の診療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。