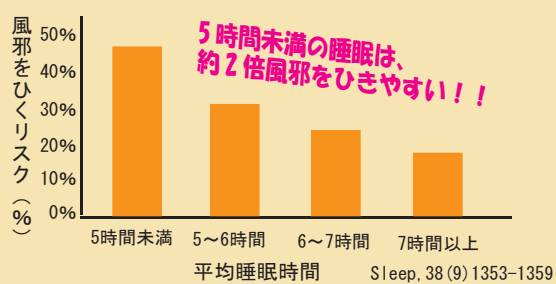


## 風邪と睡眠（時間・熟眠度）の関係

朝起きた時に、風邪をひいたかもと感じることはありませんか？睡眠中は病原菌やウイルスへの抵抗力が低下している時間帯です。

風邪をひいているときは身体がだるくなって、睡眠をとりたくなります。これは免疫をアップさせるために、睡眠を誘発するからです。私たちの身体は、ウイルスや細菌が侵入してきた時に、体内でウイルスや細菌を攻撃して身体を守る免疫力が備わっています。普段から健康的な生活を送っていれば、体内の免疫力は高まっている状態ですが、不規則な生活を送っていると免疫力は著しく低下してしまっています。

### 睡眠時間が短い人は、風邪をひきやすい



### 風邪をひくと眠くなるのはなぜ？

～睡眠と免疫の関係～

風邪と戦うために、脳や体は余計な活動を控える。

余計なエネルギーを使わない。

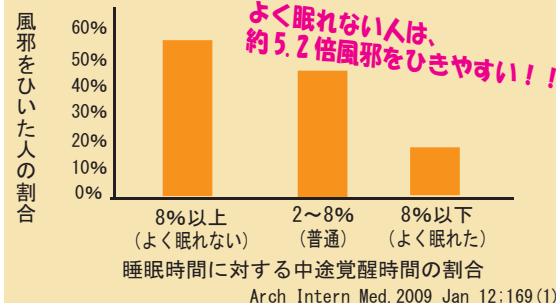
眠くなる。(上がった体温を下げる)

風邪と戦うことに専念できる。

睡眠と薬

眠りが足りないと、風邪をひきやすい。

### 熟眠度低い人は、風邪をひきやすい



質の良い睡眠を取り免疫力をアップさせて、風邪をひきにくくしましょう！！

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

### 健康づくりのための睡眠指針

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

夜が明けると、寒い日が続く。睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる。また、睡眠不足は、集中力や記憶力を低下させ、仕事や勉強に支障をきたす。睡眠は、心身の健康を守るために、とても大切な役割を果たしている。毎日の生活リズムを整え、質の良い睡眠をとることが、健康な生活を送るための第一歩である。

### インフルエンザに注意！！

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

- 栄養と休養をしっかりとる  
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える  
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50～60%）を保つ。  
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行  
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット  
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



#### 重症化のサイン

こどもの場合	大人の場合
□ けいれんしたり呼びかけにこたえない	□ 呼吸困難、または息切れがある
□ 呼吸が早い、苦しそう	□ 胸の痛みが続いている
□ 顔色が悪い（蒼白）	□ 嘔吐や下痢が続いている
□ 嘔吐や下痢が続いている	□ 症状が長引いて悪化してきた
□ 症状が長引いて悪化してきた	

### インフルエンザと風邪の見分け方

風邪の特徴は、発熱は軽度で、くしゃみや咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状がゆっくりと進んでいきます。インフルエンザは、急激に高熱になり、全身の倦怠感や食欲不振などの全身症状が現れ、関節の痛みや筋肉痛、頭痛の症状もあります。

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	全身倦怠感 (悪寒・発熱・頭痛)	呼吸器症状 (くしゃみ・鼻水)
主な症状	・ 発熱 ・ 全身症状 (頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ) ・ 後半に呼吸器症状	・ 呼吸器症状 (のど・鼻) ・ 鼻水、鼻づまり ・ のどの痛み ・ 咳
悪寒	強い	軽い
進行	急激	ゆるやか
発熱	急な高熱 (38～40度)	37～38度位
感染力	強い	弱い

## ！！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)

### CPAP 外来混雑状況表

表にかかわらず第1週目と最終週は、混雑することが多いので、別の週をお勧めいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	🔴	🔴	🟡 (休診)	🔴	🔴	🔴
午後	🟡	🔴	🔴	🟡	🟡	🟡
夜間	夜間外来は、19:30まで					

🟡 比較的少ない  
🔴 少々混み合います  
🟢 大変混み合います

2週目、3週目が比較的少ないです！！ 過去1年データより

### CPAP 管理会社連絡先

機器に関すること、消耗品についてはご使用の機器の管理会社へご連絡ください

- ・ 帝人 0120-365-474 (10:00～22:00) 093-512-7050 (上記以外の時間帯)
- ・ 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 0120-59-4146 (終日)

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

費用も若干安くなります！！  
1ヶ月で約400円(最大)  
※要予約

- 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。

### 受診忘れ防止！！メール通知サービス！！

以下より登録が出来ます

CPAPユーザー：1700人超



メールにて申し込み

フォームにて申し込み

受診がまだの方へ  
15～20日頃にメールをお送りします

(送信専用のため返信はできません)



★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。★他院長期入院時の CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。