

健康的に梅雨を乗り切るコツ

梅雨のジメジメした湿気による不快感は、『体のだるさ』『むくみ』『やる気がでない』『寝苦しい』などの原因になります。

～食事・運動・快眠 で梅雨を乗り切りましょう～

食事

『体のだるさ』を感じる梅雨時期は疲労回復ビタミンとも言われる『ビタミンB1』や『ビタミンB2』の摂取が有効と言われています。

【ビタミンB1】
糖質を分解してエネルギーに変えたり、疲労回復の役割



【ビタミンB2】
糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要



適度な運動

体に余分な水分がたまり、『むくみ』やすい梅雨は、運動をして、水分や老廃物を排出しましょう。



快適な室内環境

『ジメジメして寝苦しい』場合は、室温 25～28℃、湿度 50～60%に設定

*体から熱を放出しやすくなり寝付きやすくなります。



就寝後も2～3時間は同じ温度と湿度を保つようにエアコンを設定することで、深い睡眠に入りやすくなります。

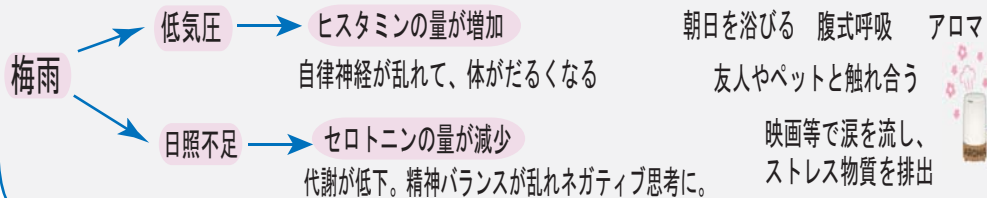


紫陽花が大輪の花を咲かせ、梅雨の時期到来です。ジメジメによる不快感で気持ちも萎える季節ですが、十分な対策を取り健康的に梅雨を乗り切ろう。快眠は、免疫力を上げてコロナ感染症対策にも有効です。政府のいう『新たな生活様式』も取り入れて立ち向かいます！

自分の負担にならないよう出来るところから取り入れてみてください。

梅雨に憂鬱な気分になる仕組み

解消するには！



九州地方の天気傾向

九州北部は、6月初旬～中旬に梅雨入り予定です。(平年6月5日頃、昨年6月26日頃)雨量は平年並みか多いと予想されています。また梅雨明けは、7月中旬が予想されています。(平年7月19日頃、昨年7月24日頃)平年より短い梅雨が予想されています。

九州 夏(6～8月)の天候

	6月	7月	8月
天気傾向	曇り 多い	前半 曇り 多い 後半 晴れ 多い	晴れ 多い
降水量	多い	多い	多い
気温	高め	高め	高め

梅雨は大雨に警戒 暑さ厳しい夏

梅雨時期はカビに注意！！

マスクのお手入れしていますか？

マスク等の手入れをこまめに行い、清潔な状態で使えるように気をつけて下さい

<毎日のお手入れ>

鼻が当たる部分の皮脂やほこりを、ウェットティッシュ等で拭きとって下さい



ホース (加温チューブも)

*ホースに水滴が付いている場合は、陰干しをして乾かして下さい
*ホース内も定期的に水を通し、汚れを流して下さい。

<毎週のお手入れ>

- ①中性洗剤 (=台所洗剤) で浸け置きする (漂白剤は禁)
- ②スポンジや手で軽く汚れを落とす
- ③しっかり水で洗い流す
- ④陰干しをする (日干しは禁)

<注意>
加温チューブは、金属部分を選んで洗浄して下さい。



* 洗浄の頻度は、使用環境によって変わってきます。状況に応じて、お手入れをさせて下さい。

！！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)

月々のCPAP費用を抑えたい方へ (3割負担の場合、3ヶ月で約1,340円安くなります)

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。

CPAP外来混雑状況表

	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)
- ・ chests 0120-74-1159 (終日)
- ・7イレブス 0120-48-4159 (7:00～22:00)
- ・バイタルエア 0120-59-4146 (終日)

ご登録をお願いします。病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



LINE登録方法

- ① LINE アプリを立ち上げる
 - ② ホーム をタップする
 - ③ 『友だち追加』 マークをタップする
 - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
 - ⑤ 『追加』をタップする
- *トークにてお名前をご返信ください。

