



204号

# 快眠 CPAPers 通信

2020 7月



霧ヶ丘 つだ病院  
検査科

## 熱帯夜～快適な睡眠を得るために～

睡眠に影響を与える三大要因として、温湿度、光、音があります。これらを調整することで快眠に繋がります。

### 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。

\*寝たい時間から逆算して予めエアコンをつけておきましょう。

### 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。

### 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)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。

梅雨が明け、猛暑到来です。夜間も室温が下がらず寝苦しい夜も増えてきます。さらに今夏は、新型コロナウイルスも流行しており、活動量も減り快眠が得にくい状態です。快眠により疲労回復、免疫力UPさせるためにも、睡眠環境を調整し、熱帯夜でもぐっすり寝て、この夏を乗り越えましょう！！

## 夜間熱中症にも注意！！

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



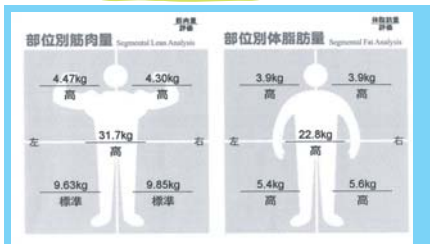
## 栄養指導を受けてみませんか？

★管理栄養士が個々にあった最適な栄養指導を実践します。

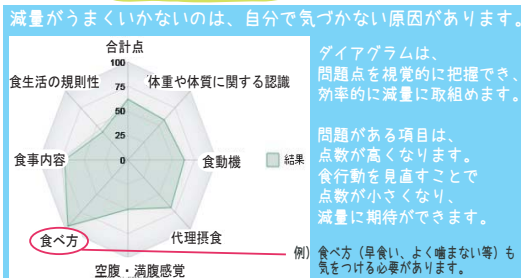
## 『5kgの減量』いびきの軽減が期待できます。

●InBody測定 (体を構成する体水分、たんぱく質、ミネラルなどを分析)

●食行動質問票 (客観的食行動を評価します)



筋肉量や脂肪量の変化を経時的に確認します。



栄養指導日 指導時間：30分程度

	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～11:30	○	○	×	○	○	○
午後 14:00～16:30	△	○	○	○	△	×
夜間 17:00～19:00	×	×	○	×	×	×

栄養指導料 (3割負担の場合)

初回 : 780円 (InBody測定、食事調査、指導)  
2回目以降: 600円 (外来指導) 540円 (電話指導)

## ！！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費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,440円安くなります、年4回受診)

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

表にかかわらず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		🔴	2週目、3週目が比較的少ないです！！		

🟡 比較的少ない  
🔴 少々混み合います  
🟢 大変混み合います

## 休診(お盆休み)期間：8月14日～8月16日

休診中のCPAPのお問い合わせは、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) ・大同商会 093-381-2564 (終日)
- 093-512-7050 (上記以外の時間帯) ・アタラシイアット 093-654-8474 (終日)
- ・7イレブス 0120-48-4159 (7:00～22:00) ・チェスト 0120-74-1159 (終日)
- ・バイタルエア 0120-59-4146 (終日)

## 皆様へ登録をお願いしています。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』 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。

