

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

じめじめ梅雨の睡眠～快眠への影響と対策～

梅雨時期は、『体のだるさや疲れ』『気分の憂鬱』『肩こり、腰痛』『頭痛』『食欲不振』『関節痛や神経痛』などが起きやすくなります。これらは、自律神経の乱れによって引き起こされます。自律神経は体内の情報や外部からの刺激に反応して意思とは無関係に働き、全身の臓器・器官の働きをコントロールしています。自律神経が乱れる最も大きな原因はストレスです。規則正しい生活・十分な睡眠・適度な運動でストレスを緩和しましょう！

★梅雨時期を乗り越えるためのポイント★

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：40～60%に設定

睡眠は寝付きが大切です。寝室のエアコンは就寝の30分～1時間前にスイッチを入れておきましょう。

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。

また、寝るときの格好も注意が必要です。寝間着は通気性と汗の吸い取りがよいコットンかシルク素材がおすすめです。



コットンやシルクのナイトウェア



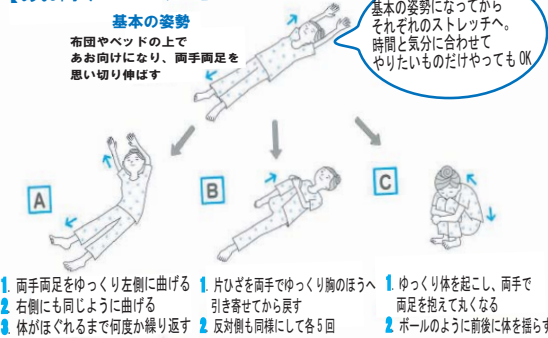
トレーナーやジャージ

ナイトウェアを選ぶときは、着心地・保温性・通気性の3つを基準に考えます。

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。

【あお向けストレッチ】



ストレッチは快眠作用だけではなく、血行を促進して冷え性を改善するなど、さまざまな効果があります。

- 緊張をほぐし寝つきをよくする
- 血行をよくし熱放出を促進して寝やすくする
- 筋肉と関節の柔軟性を高めて、ケガを防止する
- 神経機能がアップする
- 身体パフォーマンスを向上させる

寝る前のストレッチを毎日の習慣にすると、柔軟性がアップするだけではなく、質の高い眠りが得られるようになります。

食事

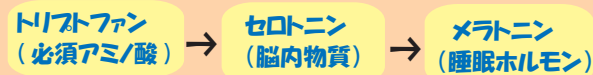
眠りを促すホルモン『メラトニン』を食べ物から摂取することで快適な睡眠をとりましょう。メラトニンが豊富に含まれている食材は…



アメリカンチェリー ケール アーモンド

メラトニンは夕方から夜にかけて分泌量が多くなるため、夕方以降にとることがおすすめです☆

もっと身近な食材が、乳製品や魚類や肉類です。これらは、メラトニンは含まれていませんがその原料となる「トリプトファン」が多く含まれています。



人体でつくるのができないので、食べ物で摂取する。セロトニンは朝に分泌される目覚めの物質です。気分を安定させる効果もあります。

トリプトファンが多く含まれる食材を朝食に取り入れることで、日中は元気に、夜はぐっすり眠るための準備ができます。

マスクのお手入れしていますか？…梅雨時期はカビに注意!!

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付けてください

<毎日のお手入れ>

鼻があ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ください。



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ください。
*ホース内も定期的に水を通し、汚れを流してください。



<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しっかり水で洗いながす
- ④陰干しをする（日干しは禁）



※加温チューブは金属部分を選んで洗浄してください。

*加湿器を使用している場合は毎日お水を取り替えます。



食事バランスを整え健康増進!! (主食・主菜・副菜)

食事をバランスよく食べる事は、心身の健康保持・増進につながります。

1食毎に主食・主菜・副菜が入っていることがとても重要です。

副菜を、必ず毎食とり入れる事が生活習慣病の予防・改善になります。

食事バランスガイドは

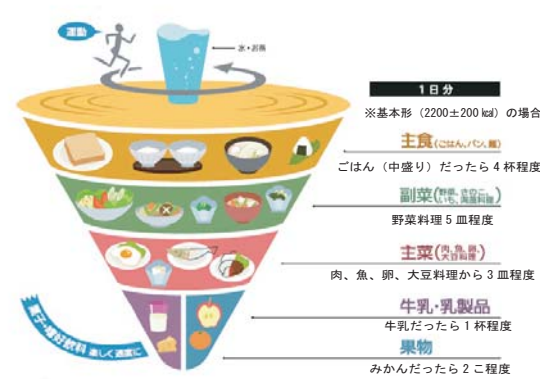
1日に『何を』『どれだけ』食べたらいのかを、コマの形で表現したものです。

バランスが悪いとコマが倒れてしまいます。

また、コマは回転（=運動）することでバランスが確保できます。

食事と運動の両方が大切です。

食事バランスガイド



※年齢・性別・活動量に応じて、主食と主菜の量を調整しましょう。

外来の密を避けるためにご協力ください (3選)

月末受診を避ける
(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける
(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける
(最大3か月：要申請)

～CPAP料金の変更のお知らせ (R3.4月より)～

	3割	2割
毎月受診	¥4,430⇒¥4,440	¥2,950⇒¥2,960
2ヶ月受診	¥8,180⇒¥8,190	¥5,450⇒¥5,460
3ヶ月受診	¥11,930⇒¥11,940	¥7,950⇒¥7,960

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5,520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。

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』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。

