

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

暑い夏は熱中症に要注意！～睡眠と熱中症の関係～

真夏の睡眠は暑くて夜中に起きてしまったり、早く起き過ぎてしまったり、目覚めの時間で睡眠不足の原因にもなってしまいます。睡眠不足は、体温維持能力が低下し熱中症の要因となることがわかっています。今回は暑い真夏でも、しっかりと寝てスッキリとした目覚めが得られるちょっとしたコツをご紹介します。

夜間熱中症

原因

- ① 昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が夜に放射熱となり室温が上昇する
- ② 睡眠中は水分が補給されず排泄のみとなるため、脱水状態になりやすい

対策

- ① 適切な温湿度の調整
- ② 入眠前、起床時の水分補給
*各コップ1杯ずつ補給したいところです。

※カフェイン飲料とアルコールは利尿作用があるため、水分補給としてはオススメできません。特に、汗をたくさんかき、喉が渇いた時にビールで喉を潤すのは非常に危険です。ビールを飲んだとしても、隣にチェイサーを置き、水分補給は別途、水かノンカフェインの麦茶等にしましょう。

暑い夜の快眠のコツ

★夏こそ湯舟に浸かろう！

夏は「暑いから」とシャワーだけで済ませる人も多いようですが、快適な入眠には、湯舟に浸かり『深部体温』のリズムを整えることも重要です。

深部体温・・・内臓の温度

※熱すぎる湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきづらくなってしまいます。

40℃程度までのぬるめのお湯に10～15分を目安に浸かりましょう。

寝るときにタイミングよく体温が下がるように、入浴は寝る1時間半から2時間前くらいまでに済ませましょう。

★夕方以降はうたた寝しない！

夕方にうたた寝してしまうと、夜の睡眠の質が落ちてしまいます。

午後3時までのお昼寝は夜の睡眠に影響がないためオススメです★

睡眠時間は20分未満にしましょう。

※中途半端に1時間位睡眠をとると、深い睡眠まで入ってしまいます。深い睡眠の状態からいきなり目を覚まそうとすると、かえって頭がボーッとするので注意しましょう！

★夜は浴びる光を調節しよう！

夕方以降、強い光を浴び続けることは、快適な入眠を妨げになります。

特に、蛍光灯などの青白い光はメラトンを抑制する作用が強いため、夜は室内の照明を白熱灯など、温かい色の光に変えると良いでしょう。 ※メラトニン…睡眠ホルモン

○間接照明や足元照明なども利用するのもオススメです。

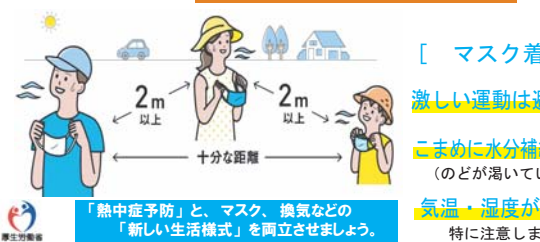
パソコンやスマホから出るブルーライトもメラトンを抑制する働きがあるので、寝る前は見るのを控えましょう。

熱中症を予防して元気な夏を！！

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分等のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体がだるい、ひどいときにはけいれんや、意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

○今では、コロナ感染防止のため、マスク着用が必須ですが熱中症リスクが高くなるため注意が必要です。

熱中症を防ぐために、野外で人と2m以上（十分な距離）離れているとき、**マスクをはずしましょう**



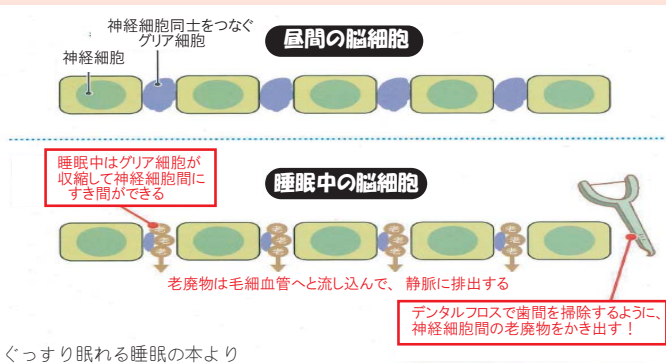
○熱中症予防のポイント○

- ・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節を）
- ・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！

北九州熱中症対策リーフレットより

◎睡眠負債と認知症◎

睡眠負債を抱えているとアミロイドβが蓄積しやすく、アルツハイマー型認知症のリスクを高めます。



睡眠中にグリア細胞が縮むので神経細胞間にすき間ができます。すると、デンタルフロスを使うように昼間の活動中に細胞が出した老廃物を掃除することができるようになります。こうして、アミロイドβなどの老廃物が脳内に蓄積するのを防いでます。つまり、睡眠不足になると脳内を掃除するすき間があまりできず、老廃物が十分に排出できません。

朝食を食べて1日のリズムを整えよう

脳は、ブドウ糖をエネルギー源として利用しています。朝食をしっかりととり、脳とからだを目覚めさせ、体内リズムを整えましょう！

～理想的な朝食～



夜遅い食事や、夕食の食べ過ぎで朝食を食べていない方は、肥満、生活習慣病のリスクが高くなります。夕食の過食を減らし、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

朝食を食べる習慣のない方

バナナ、牛乳、ヨーグルトなど食べやすいものから口にしましょう。朝食を食べたくなる習慣がついてきますよ。例) スピード朝食献立 (※カット野菜の追加で◎) ☆ご飯+納豆、卵、海苔・・・ ☆パン+チーズ、ハム、7-Elevenのバナナ、牛乳

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)

お盆休みのお知らせ

今年のお盆休み (休診) は

8月14日(土)～8月16日(月)

休診中のCPAPのお問い合わせは、ご使用機器の管理会社にご連絡ください。

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。

