



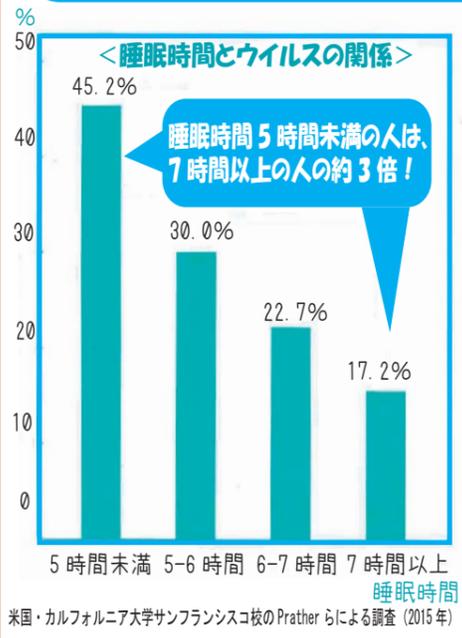
快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

2022 如月
霧ヶ丘 つだ病院 検査科

～睡眠と免疫の関係：睡眠力UPで風邪予防～

朝、眠りから目覚めて「あれ、のどが痛い…」「風邪ひいちゃった?!」と思った経験はありませんか？
ウイルスにとって、粘膜の防御力が弱まっている冬の就寝中は、格好の攻撃タイムです。

睡眠時間が短いほど、発症率は高くなる



免疫機能が高まった状態をつくるには…

- ・毛細血管の血流をよくし体のすみずみまで免疫細胞が届いていること。
- ・免疫細胞が活発にはたらく時間をしっかり確保することが非常に重要です！

良質な睡眠には、この状態をつくる力があります！



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、免疫力をアップさせるために、睡眠を誘発するからです。普段から健康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います。

寒い夜の睡眠の質を上げよう！

①冷え性対策

手足の先を温めつつも、湿度を上げないことが大事！

健康な人の場合、副交感神経が優位になると、多くの血液が全身の毛細血管へと流れ込むことで、手足などの体温が上昇します。しかし、冷え性の人は血液が毛細血管に広くいきわたらないため手足の温度が低いままとなり、深部温度を上手に下げることができません。そのため、冷え性の人は寝つきが悪く、睡眠の質も低くなりがちです。



靴下は熱がこもってしまい深部体温を下げる事ができません。



湯たんぽやカイロがおすすめ！

②寝室の温度・湿度

★寝室（冬）
温度・・・18～22℃
湿度・・・50～60%



冬場は寝床を温め過ぎない！
1晩中寝汗をかいて自律神経が休まらないうえ、寝苦しさから無意識のうちに布団をはがし、風邪をひいてしまう場合も…

喉の乾燥はいびきを悪化させるため、温度だけではなく、湿度にも気を配りましょう！

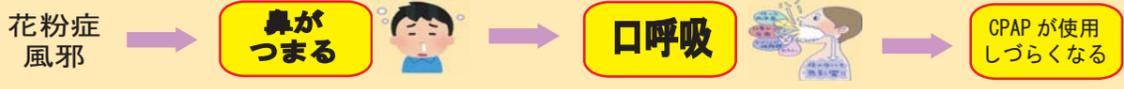


加湿器を併用するのがオススメです♪

本格的な寒さが身にひかる時期です。もうしばらく寒さに悩まされる夜が、続きそうです。この時期でも乗り越えたい！体調に気を付けて、

花粉の時期到来！～しっかり対策をして乗り越えよう～

2022年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は、全国的に多くなるようです。



口呼吸では、深い呼吸になるため呼吸努力量が50%増加するとされています。このため慢性の鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

日常生活での花粉症セルフケア

- ・掃除をこまめにする。CPAPのフィルタも確認掃除のときは、マスクをして舞い上がる花粉を防ぎましょう。
 - ・布団や洗濯物は室内干ししましょう。
 - ・窓の開閉は慎重に。
 - ・睡眠をしっかりとる。
 - ・タバコやアルコールを控える。
- タバコは喉や鼻の粘膜を荒らし、症状を悪化させます。アルコールは鼻粘膜を充血させ鼻づまりがひどくなります。

花粉症の治療

- 薬物治療
症状をおこす物質（ヒスタミンなど）の働きや鼻の中の炎症をおさえて、症状を和らげます。
- アレルギー免疫療法
体をアレルギーに慣らして、症状を和らげます。根本的な体質改善が期待できます。

鬼除け汁（節分汁）

節分には豚汁の具に大豆を足して鬼除け汁で招福厄除！

材料（2人分）

- 豚こま切れ肉 100g
- 大根 100g
- にんじん 1/3本（50g）
- ごぼう 1/3本（50g）
- 水煮大豆 1/2袋（75g）
- 小ねぎ 適量

調味料

- みそ 大さじ2
- だし汁 450cc
- ごま油 小さじ1



◎作り方◎

- ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいていちょう切りに、にんじんは半月切りに、ごぼうは乱切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら分量のだし汁を加えて火が強まるまで煮る。
- ③豚バラ肉、大豆の水煮を加え、アクが出たら取り除き、みそを溶き入れひと煮立ちさせる。
- ④お椀によそい、小ねぎを振る。

食物繊維たっぷり！

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

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)

🎵 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
- ・今月末来院通知 (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。

★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。 Tel 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)