

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

夏の睡眠不足！暑い夜を乗り切る快眠ポイント！

寝室の温度調節

27~28℃の冷房モード
風量は自動が節電にもおすすめです♪
部屋を閉めきって寝る場合は、朝までエアコンをオンにしたほうが良いです。

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。

香りでリラックスして寝つきを良くする

効果効能を気にするより、自分が好きだと感じる香りを選ぶのが一番です。
『寝室で使う香りはこれ！』と決めておけば使い続けているうちに、その香りを嗅ぐだけで眠くなる、という休息モードに切り替えられます。

湯舟につかる

40℃、もしくはそれより少しぬるめのお湯に肩まで10~15分つかるのがおすすめです。

忙しくてゆっくり入浴できないときは・・・

- ①シャワーで心臓のあたりを30秒~1分ほど当てる。
- ②洗面器に42℃くらいのお湯を張り、5分ほど手首までつける。

温められた血液が体内を巡り、体がほぐれます。

日中の活発な頭と体から、眠る準備へと切り替える香り

ラベンダー カモミール ゼラニウム



<香料>
ラベンダー、コパイバ、ペチパー、ゼラニウム、マンダリン *すべてオーガニック成分

おでこマッサージ

頭のこりをとって深い眠りを誘います。

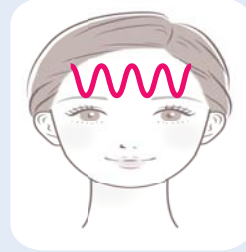
ココを使います



①利き手でこぶしを作り、指の第二関節部分を利用。



②こぶしを横にして(①の状態)眉毛の上あたりを左右に行ったり来たり、ゆっくり優しく刺激する。



③こぶしを縦に親指を上にして、おでこ全体を上下にジグザグと移動。



④こぶしを横にして眉毛のあたりをグシグシと優しく刺激。眉毛を広げるイメージで。

夏本番！昼夜を問わず気温が高い状態が続いています。熱中症には十分注意が必要です。夏の夜は暑さやじめじめとした湿度が続き、寝付きを悪くし、途中ですぐ目が覚め睡眠不足の原因になります。快眠をとりづらくなるこの時期、快適な寝室環境を作って乗り切りましょう！

子供や高齢者は特に注意が必要です！

熱中症に注意しましょう！

~熱中症予防~

子供の特徴

地面の照り返しにより高い温度にさらされやすい
体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい



高齢者の特徴

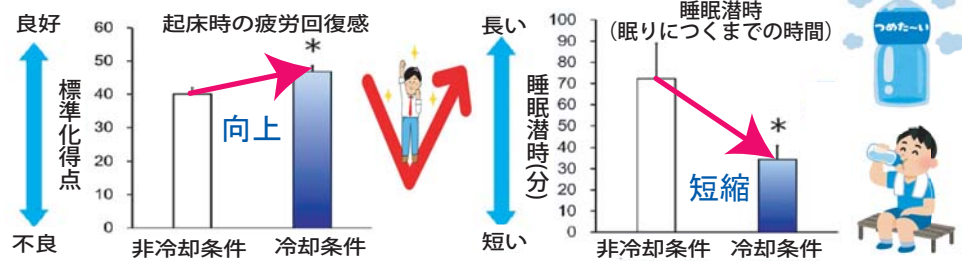
暑さを感じにくい
汗をかきにくい
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある



- ・部屋の温度をこまめにチェックし、28℃を越えないようにしましょう。
- ・のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
- ・外出するときは涼しい服装で、日傘や帽子を使用しましょう。
- ・日頃から栄養バランスのいい食事と体力づくりをしましょう。
- ・無理をせず、適度に休憩を取りましょう。

~身体内部冷却が夏の睡眠に有効~

就床30分前に内部冷却(冷たい飲料の摂取)を行うことで寝付くまでに要する時間が有意に短縮し、起床時の疲労回復感が改善されると言われています。



内部冷却による深部体温の低下が入眠を促し、寝付きの悪さや起床時の疲労感を軽減するとの報告があります。

<https://www.taiشو.co.jp/company/news/2022/20220630001037.html> (一部改変)

夏バテ解消！酢(クエン酸)のちから！！

1日大さじ1杯の酢をとりましょう！

☆酢の効果☆

- ①疲労回復
 - ②食欲増進
 - ③内臓脂肪を減らす
 - ④殺菌効果
- *酢の単独飲みは胃を痛めることがあります。食事と一緒に、調味料として活用しましょう。
- 気温が高くなると、身体の熱を下げるために汗をかき、エネルギーや水分の消費が多くなります。そのため十分な水分と栄養が必要となります。主食・主菜・副菜のそろった食事と水分補給を心がけましょう。

管理栄養士オススメの一品

ピリ辛胡麻ドレッシング

おりごま大さじ3杯、酢大さじ2杯、ポン酢大さじ1杯、マヨネーズ(ハーフ)大さじ1杯、コチュジャン小さじ2杯

サラだうどん



☆ポイント☆

酢の酸味とコチュジャンの辛味とミネラル豊富なごまごで食欲を取り戻し、代謝を上げましょう！

- 〇作り方〇 この1品で主食・主菜・副菜がそろいます。
- ①お皿にうどんと好みの野菜、蒸し鶏を盛り付ける。
 - ②ピリ辛胡麻ドレッシングを回しかける。

<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

- ①LINE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。

