

# 快眠 CPAPers 通信

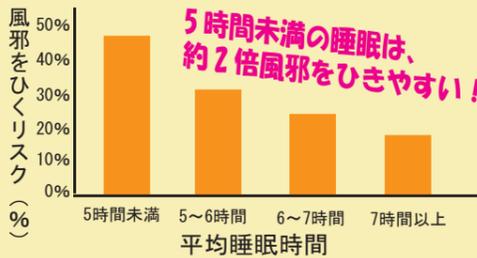
霧ヶ丘 つだ病院 検査科

## 風邪と睡眠の関係！～しっかり寝て風邪予防～

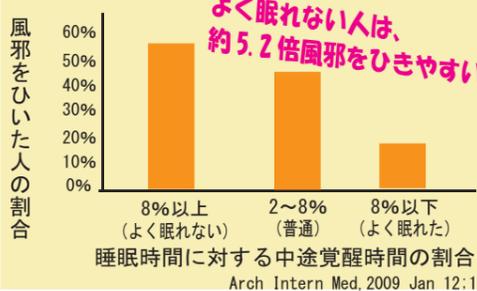
朝起きた時に、風邪をひいたかもと感じることはありませんか？睡眠中は病原菌やウイルスへの抵抗力が低下している時間です。

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。これは免疫をアップさせるために、睡眠を誘発するからです。私たちの身体は、ウイルスや細菌が侵入してきた時に、体内でウイルスや細菌を攻撃して身体を守る免疫力が備わっています。普段から健康的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。

### 睡眠時間が短い人は、風邪をひきやすい



### 熟眠度低い人は、風邪をひきやすい



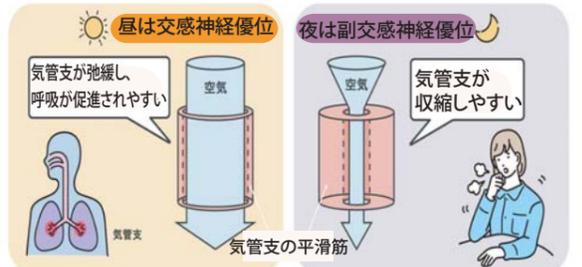
### 風邪をこじらせて肺炎になるリスク

睡眠時間5時間未満だと1.4倍 (睡眠時間8時間と5時間未満の発症リスクを比較)

### 咳が止まらず、眠れない...

#### ★夜に咳がひどくないやすい？考えられる原因

①自律神経の影響  
気管支の弛緩と収縮は自律神経によって制御されています。夜間、体を休めるときに副交感神経が優位に働くと、気管支の筋肉(平滑筋)が収縮し、気道が狭くなり呼吸が制御されます。



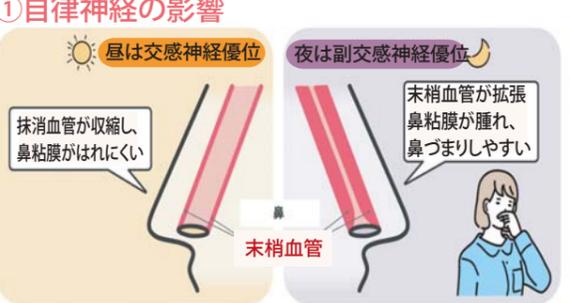
②冷たい空気や乾燥による気管支の刺激  
睡眠中の口呼吸やエアコンなどの影響でのが乾燥し、咳が出やすくなる可能性があります。

#### ★咳の症状を和らげる対処法

- 水分を摂る: 咳に痰を伴う場合は、水分で痰がやわらかく排出されやすくなります。
- 部屋を加湿する: 喉の乾燥を防ぐために室内の湿度を調整しましょう。
- 部屋の温度を上げる: 冷たい空気が刺激となることもあります。

### 鼻づまりで苦しくて、眠れない...

#### ★夜に鼻づまりが起こりやすい？考えられる原因



鼻粘膜の末梢血管は、夜になると副交感神経が優位になり拡張されます。そのことで粘膜が腫れ、鼻づまりの症状が起こりやすくなるのです。

②冷気による刺激  
外気の急激な温度変化や夜間に室温が低い場合などは、冷気による刺激が副交感神経に影響し、鼻症状を引き起こすことがあります。

#### ★鼻づまりの症状を和らげる対処法

- 鼻を温める: 鼻を温めることで血行を改善し鼻腔を広げる即効性の高い方法です。
- わきの下を圧迫: つまっている鼻の反対側のわきにペットボトルを挟んで20～30秒間グッと力を入れることで通りが良くなります。

歴の上では春になりましたが、変わらず厳しい寒さが続いています。風邪をひかれる方も多くなってきました。十分な睡眠時間を確保し、少しでも風邪のリスクを減らしましょう。また、花粉のシーズンも到来です。九州のスギ花粉のピークは2月下旬から3月上旬、飛散量は例年並みです。cpapの使用時間にも影響するのでしっかりと備えましょう。

## 温度差で起こる“ヒートショック”に注意！！

入浴時の血圧変化と疾病リスク

居室 25℃ → 脱衣室 10℃ → 浴室 40℃ → 脱衣室 10℃

寒い脱衣所から熱い浴槽につかる時や出る時の急激な温度変化は交感神経を強く刺激し、血圧が一気に上がり脳や心臓に負担をかけます。寒い時期には、室内や脱衣所をヒーターで暖めたり、浴室はあらかじめシャワーなどで暖めておくのが良いです。浴槽に入るときは、かけ湯をして足元からゆっくりと入りましょう。

## 大豆と塩昆布の炒め物

### 大豆の栄養

- ①アミノ酸スコア=100の肉身体を構成するために必要なアミノ酸が揃っている。
- ②食物繊維が多く、ビタミン、ミネラルが多い。糖分やコレステロールの吸収を抑える働きがある。
- ③大豆サポニン: コレステロールを下げる働きがある。
- ④ビタミン、ミネラルが豊富

### 昆布の栄養

- ①食物繊維が多くカリウム、カルシウムなどミネラルが多い。便通を整え、コレステロール、血圧を下げる働きがある。

材料: 水煮大豆 1袋 (150g)、塩昆布 1袋 (26g)、ごま油 大さじ1、料理酒 大さじ1、いりごま 大さじ1

### 作り方:

- ①フライパンにごま油を入れて中火で熱し大豆を入れて油がなじむまで炒める
- ②料理酒、塩昆布を加えて全体になじむまで炒める。
- ③火を止めいりごまを加えて和える。

### ポイント

ご飯にかけたり、おにぎりの具にすると主食・主菜・副菜がそろいます。常備菜として活用しましょう♪

<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。お気軽にお声かけ下さい。

\*指導時間 30分程度

## 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。

LINEにはない情報も配信しています。こちらでも登録をお願いします!!

Instagram facebook

