

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

～寒い冬の睡眠対策～

冬は睡眠の質が悪くなりがちです。しっかり寒さ対策を行い、快適な睡眠をとりましょう！

冬に眠りの質が低下する4つの理由

日中の活動量が減る



入眠前の3時間以内に激しい運動をすると睡眠の妨げになりますが、適度な運動による疲れは、寝つきを良くし、深い睡眠に入りやすくさせる作用があります。寒さで運動を怠けると、睡眠の質が低下します。

気温の低さ



体の深部体温を下げることで、眠りのスイッチが入ります。眠くなる時間帯に手のひらや足の裏の血管を通して放熱します。気温の低さにより常に皮膚の温度が下がっていると血行が悪くなり、放熱がうまくいきません。その結果、深部体温が下がりにくくなり、寝つきが悪くなったり、深い睡眠に入れなくなります。

*電気毛布やこたつ、保温性の高い靴下は、放熱できず眠りの妨げになります。

日照時間が短い



身体は太陽の光を浴びることで睡眠リズムを整えることができます。冬は日の出が遅く、起床時間に十分な光を浴びれない場合、睡眠促進ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されず、目覚めが悪くなり、リズムも乱れがちになります。

空気の乾燥



部屋の空気が乾燥していると口のなかも乾きやすくなります。布団に入っても水を飲み度々起きたり、場合によっては鼻や喉の痛みを生じたり、なかなか安定した睡眠が得られません。

冬季の寒さ対策

対策① 部屋の温度・湿度を調整する

- ★室温・・・18～22度が眠りやすい
- ★湿度・・・50～60%



- 寝る前に部屋を温めておく
- 加湿器を使う
- ぬらしたタオルを干すなどして湿度を保つ
- 厚手のカーテンを使い、窓のそばにベッドを置かない

冬の悩みといえば、ホースやマスク内の『結露』！ホース内の空気温度とお部屋の温度の差で起こります。お部屋を温かくする、布団の中にホースを入れるなどの工夫やCPAP専用の加温チューブで軽減できます。詳細はスタッフにご相談ください。

対策② CPAP専用の加湿器を使う

各メーカー、CPAP専用の加温加湿器をご用意することができます。口や鼻の乾き、鼻づまり、無意識にマスクを外してしまうなどのお悩みがある時は、CPAP加温加湿器で改善できるかもしれません。ぜひ、ご相談ください。

CPAPに直接つけるタイプ

※加温加湿器のレンタル料はかかりません。



春が近づいておりませんが、まだ寒い日が続いております。もうしばらく、寒さに悩まされる夜が続きそうです。この時期は、空気の乾燥もありCPAPが使いづらくなりますので、しっかり対策をして快適な睡眠をとりましょう。体調には気を付けてお過ごしください。

花粉の時期到来！～しっかり対策をして乗り越えよう～

2024年の花粉の飛散量は例年並みかやや多くなるようです。

2024年スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

都道府県	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ								
東京	スギ								
金沢	スギ								
名古屋	スギ								
大阪	スギ								
広島	スギ								
高松	スギ								
福岡	スギ								



口呼吸では、深い呼吸になるため呼吸努力が50%増加すると言われています。このため慢性的な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
- ◎布団や洗濯物は室内干ししましょう。
- ◎窓の開閉は慎重に
- ◎タバコやアルコールを控える

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。
- ◎アレルゲン免疫療法
体をアレルゲンに慣らして、症状を和らげます。根本的な体質改善が期待できます。

大豆の効用

○大豆の効用～畑のお肉～

大豆は、リノール酸、レシチン、サポニンなどを多く含みコレステロールを下げる効果があります。

＜薬膳効能＞
浮腫み改善、解毒、疲労回復、便秘予防などの効能があります

＜栄養素＞
たんぱく質、糖質、ビタミンA、B1B2、C、E、食物繊維などを多く含みこれ1品でバランスの良い食品になっています。

1人前	
エネルギー	280kcal
たんぱく質	10.6g
食物繊維	6.1g
カルシウム	191mg

○大豆のサラダ

- 材料(2人前)
蒸し大豆1袋、きゅうり1本、カットサラダ1袋、プロセスチーズ(6pチーズ)2個
- ドレッシング
オリーブオイル大さじ1、すりごま大さじ1、レモン果汁大さじ1、ブラックペッパー少々



お好みのドレッシングをかけてもOK!!

＜作り方＞

- ①お皿にカットサラダ1袋を入れ、コロコロにカットしたきゅうりとチーズを上盛りに盛り付ける。
- ②①の上に蒸した大豆を散らし、ドレッシングをかける

ポイント これ1品でバランスOK!! 夕食の1品におすすめです。

＜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指導を実施します。*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。

●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

