

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

夜こそ油断大敵！眠っている間の熱中症にご用心！

熱帯夜に負けない工夫で快眠を手に入れよう！

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境下で体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく睡眠中でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

原因

- ① 気温が高い：体温調節が難しい
- ② 湿度が高い：汗が蒸発しにくい
- ③ 風が弱い：体から熱を逃がせない

症状



※症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！

熱中症予防のための情報サイト
厚生労働省



熱中症対策

- 熱中症予防のために、①暑さを避ける！、②こまめに水分を補給！を心がけましょう

熱中症予防ルーティン

- 7:00 起床
 - ・朝ご飯を食べる
- 12:00 外出中
 - ・帽子や日傘を使う
 - ・こまめに休憩をして水分補給
- 18:00 帰宅後
 - ・室内を涼しくする
 - ・汗をかいた服は着替える
- 23:00 就寝時
 - ・涼しく快適な睡眠環境を作る
 - ・寝る前に水分補給をする

※室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分等の補給をしましょう！

暑い夜の快眠のコツ

★夏こそ湯船に浸かろう！

快適な入眠には、湯船に浸かり、『深部体温(内臓の温度)』の調節が重要です。目安：寝る1時間半～2時間前に38～40℃、10～20分の入浴を。※半身浴や足湯でもOK！

★睡眠環境を整えよう！

寝具はクールダウン効果の高いものを、パジャマは吸汗性があるものを選びましょう！エアコンはつけっぱなしがおすすめ！適切な室温、湿度を保ちましょう。目安：室温：25～28℃、湿度：40～60%

★水分補給を怠らない！

寝る前にコップ一杯(約200ml)の水を飲むことで、寝ている間の脱水症状を防ぐことができます。

梅雨が明け本格的な夏の訪れを感じるこの頃。暑い日々が続いていますが、元気で過ごすにはどうしたらいいか？夏は体力を消耗しやすく、特に水分と睡眠が大切な季節です。睡眠環境を整え、良質な睡眠を取りましょう！また、日中だけでなく夜間にも熱中症に十分注意して暑い夏を乗り越えましょう！

睡眠時無呼吸症候群と骨粗しょう症

近年の研究で、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の患者ではそうでない人と比べ、骨密度の低下や骨折のリスクが高いことが報告されています。

骨粗しょう症

骨密度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。主な原因は加齢、生活習慣(運動不足、喫煙)、閉経によるホルモンの変化とされています。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まったり浅くなったりを繰り返すことで血液中の酸素が不足します。この低酸素状態では、骨を破壊する破骨細胞の活動を促し、骨を作る骨芽細胞の働きを抑制することが研究でわかっています。

★まずは現在の状態を知るためにセルフチェックで確認してみましょう！←スマートフォンでこちらのQRコードを読み込んでください！

出典：骨粗鬆症セルフチェック(旭化成ファーマ)

CPAPの使用で骨密度が回復する!?

CPAPを使用することで睡眠の質が改善されると、骨の健康にも良い影響を与えることが分かっています。特に、骨密度の改善や骨の再生を助ける働きが期待されています。

骨粗しょう症予防

★CPAPを使用する

CPAPを使用することで、睡眠中の無呼吸・低呼吸による低酸素状態を防ぎ、睡眠の質を改善します。

★食事

カルシウム、ビタミンD、タンパク質をバランスよく摂取しましょう！

★運動

ウォーキング、ジョギング、ジャンプ運動、筋力トレーニングなど、骨に適切な負荷をかける運動が効果的です。

★日光浴

骨の健康に欠かせないビタミンDの生成を促し、カルシウムの吸収を促進目安：夏は木陰で15～30分程度(※熱中症注意!)、冬は30分～1時間程度

〈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。*指導時間は30分程度です。お気軽にお声がけください。

CPAP費用・通院の負担軽減のススメ

一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。

3割負担の方の場合：年4回の受診

年間約5,500円安くなります！

スタッフにお声がけください！

～お盆の外来診療日 及び 休診日～

11日(祝)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
休診	通常通り	休診	休診	休診	通常通り

皆様へご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)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
- ・当月の未来院通知(受診忘れ防止)
- ・臨時：当院の感染対応など



LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
 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」をタップする
 5. 「追加」をタップする
- *「トーク」にてお名前を入力送信してください

●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

