

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

『暑熱順化』で熱帯夜に備えよう！

今からが肝心！夏の快眠への体づくり

～夏の快眠のために大切なのは環境づくりと体づくり！今からコツコツ取り組んで夏を楽しもう～

暑熱順化（しよねつじゆんが）とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れ、暑さに強くなる生理的な変化のことです。暑熱順化が完了すると、皮膚の血流量が増え、汗のかき始めが早くなることでより効果的な体温調節が出来るようになります。

暑熱順化できていない時

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱がこもる
- 汗に含まれる塩分が多く、血中の塩分濃度が低下しやすい
- 体温が上昇しやすい

暑熱順化できている時

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、血中の塩分濃度を維持しやすい
- 体温が上昇しにくい

早めに備えて！深部体温を下げられる体へ

➔

1日目

2日目

3日目

4日目

4日間のブランクで暑熱順化の効果が薄れてしまう！！

暑熱順化には数日～2週間程度かかります。また、4日以上汗をかかない生活が続くと暑熱順化の効果が薄れてきます。定期的に汗をかく習慣を維持しましょう！

・・・暑熱順化がうまくいく習慣・・・

入浴

シャワーだけでなく、湯船につかる

40℃程度の湯船に10～15分が目安汗が出るまで浸かる

適度な運動

ウォーキング・サイクリングなどの有酸素運動がオススメ

1日15～30分 適度に汗をかく

気温が高すぎない朝晩に行おう

水分補給

水分が不足すると、皮膚の血流や汗の量が減り、体温が下がりにくくなります。

コップ一杯を1日8回に分けて飲む

無理をせず徐々に慣らそう！

活動のし始めは暑さに体が慣れていません。徐々に活動時間を伸ばすようにしましょう！

動いた後は休養もセットで！

快眠のポイントは深部体温が下がること！

体温が下がる

眠気が強くなる

暑熱順化が上手におこなわれて、熱放散により深部体温が下がることで人は眠気を感じスムーズに入眠することができます。

眠くなると手が温くなるのは、入眠前に手足の毛細血管から熱放散が行われているからです。

・・・暑熱順化チェックリスト・・・

『暑熱順化』がどれくらい身についているかをセルフチェックしよう

他にもこれからの猛暑の時期に役立つ情報が掲載されていますよ！

熱中症ゼロへ。

プロジェクト推進：
一般財団法人日本気象協会

保険改定に伴うCPAP継続のお知らせ

★CPAPになかなか慣れない/出張等が多くてCPAP使用のタイミングがない・・・などCPAPの使用に悩んでいませんか？

CPAPの「使用時間が1時間未満/月」が3ヶ月続く場合は、CPAPを中止し代替治療に変更になります。
代替治療：マウスピース、耳鼻科紹介、舌下神経刺激療法 など

＜CPAP以外の代替治療＞

無呼吸用マウスピース

持ち運びも可能
出張が多い方にお勧め

耳鼻科への紹介

鼻の症状があることで、CPAPを上手く使えない場合があります。治療後にCPAPを再開することもできます。

減量

睡眠時無呼吸には減量が効果がある場合が多いです。管理栄養士と相談して一緒に健康になりましょう！

【お知らせ】6月の保険改定によりCPAP治療費が変更されます

毎月受診の場合	3割	2割	1割
	¥4,360 (+40円)	¥2,910 (+30円)	¥1,450 (+10円)

ジメジメした日…あえて涙活する？

「涙活（るいかつ）」とは、あえて涙を流すことでストレスを解消し、心をリフレッシュさせる健康法です。

意識的に泣く時間を作ることで、副交感神経が優位に切り替わり、泣いた後はスッキリして眠りにつきやすくなると言われています。

スタッフオススメ【涙活コンテンツ】
『最強のふたり』『コウノドリ』『私の頭の中の消しゴム』ぜひ見てね！

＜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【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。*指導時間はお気軽にお声がけください。30分程度です

ご自宅で睡眠の質も検査できるようになりました！

- 減量して無呼吸が改善したか調べたい
- CPAPを付けてないときの無呼吸の重症度を調べたい etc..

「在宅睡眠検査」詳しくはコチラ

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5,800円安くなります！
スタッフにお声がけください！

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

こちらから↓

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

YouTube

CHECK!!

昨日の夜、暑熱順化が完了すると、皮膚の血流量が増え、汗のかき始めが早くなることでより効果的な体温調節が出来るようになります。暑熱順化には数日～2週間程度かかります。また、4日以上汗をかかない生活が続くと暑熱順化の効果が薄れてきます。定期的に汗をかく習慣を維持しましょう！