

8月7日は「鼻の日」

鼻呼吸で良い睡眠を取りましょう

鼻呼吸の役割

①フィルターとエアコン機能

鼻には、ホコリや花粉などを取り除き、空気を温めて潤しながら肺へ送る働きがあります。

②全身の健康と感染予防

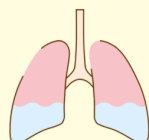
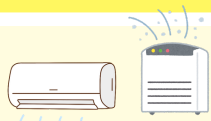
鼻の潤いとバリア機能を保ち、風邪などの感染予防につながります。

③酸素をしっかりと取り込む

深くゆったりとした呼吸を促し、酸素を効率よく体に取り込み、脳や全身に十分な酸素を届けます。

④顔つきや歯並びへの影響

唇や舌の筋肉を正しく使い、顎の成長や歯並びの形成をサポートします。
特に成長期の子どものに重要です。



あいうべ体操で口呼吸を改善しよう

あいうべ体操は口を大きく動かし、口元の筋肉を鍛え口呼吸を鼻呼吸に改善するためのトレーニング

あ

い

う

べ



①「あー」と口を大きく開く ②「いー」と口を大きく横に広げる ③「うー」と口を前に突き出す ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう

すぐにできる鼻づまり解消法

★鼻を温める

蒸しタオルを数分鼻にあてる

★ツボを押す

眉間にある「印堂」、小鼻の両脇にある「迎香」を押す

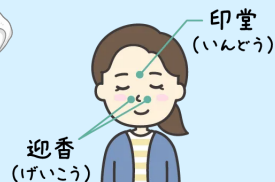
★脇の下を圧迫

脇の下をペットボトルで圧迫

★鼻うがいを

生理食塩水や市販品を使いホコリなどを取り除く

鼻づまりがなければCPAPも快適に使用できます！！



口呼吸のデメリット

①喉の乾燥と痛み

口を開けて眠ると喉が乾燥し、起床時の喉の痛みや違和感が起こりやすくなります。

②虫歯や歯周病リスク上昇

口の中が乾燥し、唾液の働きが弱まることで、原因菌が増えやすくなります。

③口臭の悪化

口の中が乾燥し、口臭の原因菌が増えやすくなります。

④いびきや睡眠の質の低下

舌が下がって気道が狭くなり、いびきや睡眠の質の低下につながります。



口呼吸の傾向チェック

- ☐ 気づくと口がポカンと開いている
- ☐ 起床時、喉が渇く、または声がかすれる
- ☐ いびきを指摘されたことがある
- ☐ 唇が乾燥しやすい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 花粉症やアレルギー性鼻炎で鼻づまりがある

ひとつでも当てはまる場合、口呼吸の可能性あり

CPAP×鼻呼吸で睡眠の質をアップ！！

CPAP中に口が開くと効果が落ちたり喉が乾燥して痛む原因になります

○マウステープ、チンストラップの活用

就寝中に無意識に口が開くのを防ぐため、口閉じテープ、チンストラップ（顎を固定するバンド）を併用

○CPAP加湿器を使用し鼻詰まりを解消



加湿器一体型



加湿器は取り外し可能



短時間で苦しくて外してしまう方は日中に装着して鼻呼吸を身体に慣らしましょう

起きている間に15分ほどCPAPを装着し、「口を閉じて鼻から深く呼吸をする」感覚に脳と身体を慣れさせましょう



＜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【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の生活や嗜好に寄り添った栄養指導を実施します。お気軽にお声がけください。

*指導時間は30分程度です

～保険改定に伴うCPAP継続のお知らせ～

CPAPの平均使用時間が1時間未満/日（30時間/月）が3ヶ月続く場合は、CPAPを中止し代替治療へ変更となります。
代替治療：マウスピース、耳鼻科治療、舌下神経刺激療法等



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！！

