

# さわやかCPAP便

第5号

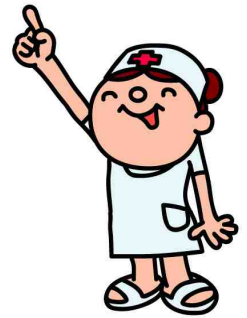
大竹内科呼吸器科医院  
H19年06月 不定期発行

じめじめ・梅雨の季節ごみませ、マスク・ホースの掃除は大丈夫ですか？カビや雑菌が繁殖しますのでできるだけ清潔にして傳いましょう。(掃除の方法等 わからぬ ことは何でも聞いてくださいね！)

また、これからだんだん暑くなって、寝苦しくなってきますね。マスクが暑苦しく感じてしまうことでしょう。今号お少しでも快適に寝ていただくための**快眠法**を特集してみます!!

快適な睡眠を得るために必要な条件を知っていますか？

- 光 厚手のカーテンにする。光が顔に当たらないように気をつけましょう。
- 音 完全な静寂より、少しの音や音楽が眠りを誘う。
- 温度 夏(24~26℃)、冬(18~20℃)がよいでしょう。湿度は50%。
- 寝まき 首まわりや袖口にゆとりのあるもの。
- 香り ハーブを利用するとよい。



## 食事

朝☺ 炭水化物、果物の甘いもの。  
夜) たんぱく質やカルシウムを  
しっかり摂る。

## 入浴でリラックス

寝る1~2時間前に入るのが効果的。  
ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

## 軽い運動

日中の軽い運動が体温を上げ  
適度な疲労感をもたらすため  
夜、自然と体温が低下することで  
眠りにつきやすくなる。

## ★睡眠も1日のサイクルのひとつ★

生活リズムを少し変えると  
ぐっすり眠れるかも…

## 光

朝起きて朝日を浴びると  
体内リズムが整う。

## コーヒーやお酒

カフェインやアルコールの摂りすぎは睡眠の質を悪くします。  
夕食と一緒にとり、寝酒は控えましょう。

枕 顔がやや下向き(約5度)に  
なるのが、ちょうどよい高さです。  
低めの枕を選びましょう。

布団 (掛け)軽く通気性のよいもの。  
(敷き)適度な硬さで通気性のよいもの。

シーツ 夏場は涼しい色(ブルーなど)を選ぶ。  
吸湿・発散性に優れた麻素材のもの。

**寝具選びにもこだわってみる!**

CPAPの効果に快眠の効果を加えて快適な睡眠が  
充分得られるようになるといいですね。

これらの快眠法を上手く活用して

寝づらい熱帯夜を乗り切りましょう!!

ダイエットしていますか?

**カロリー**

気にしていますか?

**めざせ 卒業!!**

予約日には忘れずに  
受診しましょう!!

もし来院できない場合  
連絡していただくよう  
お願いいたします。