

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
R6年8月発行

第105号

暑い夏がやってきました。今年も猛暑の予想です。夜も気温が下がらず暑いため、熟睡できずに睡眠不足となり、日中眠くなることがありますよね。寝苦しい夜はCPAPのマスクを装着すると更に不快感が増してしまいます。今回は少しでも快適にCPAPを使用できるように夏の快眠法についてお話ししたいと思います。

なぜ夏は深く眠れないか？

体温が下がると脳温度も下がり眠くなります。ドラマなどで冬山で遭難したとき「寝てはだめだ」言う場面がありますが、脳温度が0.5度下がると眠くなると言われています。夏は外気温と湿度が高くなるため、体温が下がりにくくなり深く眠れなくなります。

就寝環境を整えましょう

● 室内の温度や湿度の調整をしましょう

室温や湿度を調整してから眠るようにしましょう。快適な環境の目安は、**室温26～28℃、湿度50～60%** くらいです。冷房をつけたまま眠るのではなく、就寝1時間前くらいにクーラーなどのタイマーを利用し、就寝中にスイッチが切れるようにしておきましょう。エアコンの嫌いな方は、扇風機の風が直接体に当たらないように、空気を循環させるのも効果的です。



● 保冷剤を活用しましょう

タオルを巻いた**保冷剤**や**アイスノン**（氷枕）を頭や首の下に置くと良いでしょう。



● ぬるめのお風呂に入りましょう

入浴をするとかえって体温が上昇してしまうのではないかと、思われそうですが、寝床につく頃には深部体温が下がってきます。体はある程度温まると、それ以上熱が上昇するのを抑えるような働きをします。体温のメリハリが眠りを誘いやすくします。入浴のタイミングは、就寝直前よりも就寝**1～2時間前**くらいが良く、お湯の温度は、**39℃前後のぬるめ**のお風呂にゆっくり入りましょう。



● 水分を摂取しましょう

睡眠時に失われる水分量は多い時で500mlと言われます。また、トイレに起きたくないからという理由で水分摂取を控えると余計に脱水になりやすくなります。寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。

● 夏も加湿器を使用している方

加湿量、加温チューブの温度を変更してみましょう。分からない方はお尋ねください。

● 寝具

麻素材のものや、速乾・吸湿性のものを選びましょう。最近人気のひんやり寝具を利用するのも良いでしょう。

マスクなどは清潔にしましょう

マスク周りが蒸れる場合は汗や油分を拭き取ることが必要です。



お手入れ方法

・ 毎日

皮脂やほこりが付きます。おでこと鼻の周りもしくは鼻の穴にあたる部分をウェットティッシュ（ノンアルコールタイプ）や濡れた布で拭き取ります。

ホース又は加温チューブは日陰干しで乾燥させましょう。

加湿器を使用している方は、中の水を確認し、必要時交換しましょう。水タンクも洗いましょう。

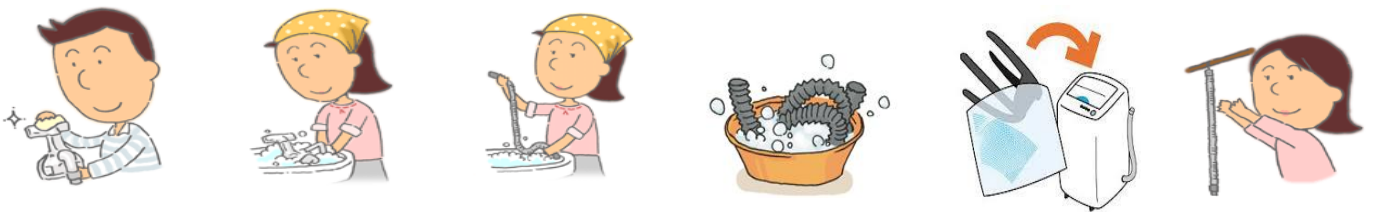
・ 1週間～1ヶ月

マスクを分解し、中性洗剤（食器洗い用など）で洗います。すすいだ後、水気を切って日陰で自然乾燥させます。水気が残っているとカビの原因になります。分解したマスクがうまくはまっていないと漏れの原因になります。気をつけましょう。

マスクバンドは洗濯ネットなどに入れて洗濯機でも洗えます。粘着部分が弱くなったら交換もできます。分解が難しい方は、そのまま一緒に手洗いしましょう。

ホースは薄めた中性洗剤（食器洗い用など）で洗います。片側から水を入れてもう片側から水を出します。よくすすいだ後、日陰に吊るし自然乾燥させます。加温チューブの洗浄方法はお尋ねください。

CPAP吸気部のフィルタを確認しましょう。機種によって交換方法が違います。



暑さに負けず、快適にCPAPを使って質の良い睡眠を確保しましょう

お知らせ

11:30 から発熱外来を実施しております。この時間は院内に入ることができません。予約のない方は 11 時までお越しくください。

休診のお知らせ

9月 6日（金）の 午前

9月 14日（土）

は 院長の都合により 休診 となります。