

CPAPだより



8・9月号

暑さ対策をして快適な睡眠を！

今年も暑い夏がやってきました！夏はただでさえ寝苦しいのに、CPAPを装着すると不快感が増し、さらに眠いづらくなりますよね……熱帯夜に上手くCPAPを使用するには、まずは就寝環境を整えましょう。

部屋の温度・湿度を調整！

就寝前に部屋の室温・湿度を調整してから寝るようにしましょう。夏場は、室温26℃前後、湿度50～60%が理想的とされています。エアコンや扇風機などは、タイマー機能をうまく活用しましょう。

保冷剤を活用！

タオルで巻いた保冷剤や氷枕、冷感シートなどを活用して、体温を下げましょう。

頭寒足熱というように、後頭部を冷やすと効果的です。また、ワキや股の下なども、体温が下がしやすいです。



ぬるめのお風呂に入浴して体温調節！

入眠1～2時間前に38～40℃のぬるめのお風呂に浸かりましょう。

入浴すると、心身がリラックスして眠いやすくなります。

また、就寝の少し前に入浴することで、入眠時に脳や内臓などの深部体温を下げ、からだか休息モードとなり、眠いやすくなります。

40℃以上の熱いお風呂だと、交感神経が活発となってしまう眠いづらくなるので、要注意です！

シャワーだけの方は、最後に足首を温めると効果的です。



マスクなどは清潔に！

夏場は汗をかきやすく、マスクやバンドなどが汚れやすくなってきます。

前回のあたりに、CPAPお手入れ方法を載せてますので、ご活用ください。



暑さ対策をしっかりとって
CPAPと暑い夏をのりこえましょう！

のぞと診療所 検査室

2019.08.01