

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

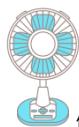
## 熱帯夜を涼しく過ごすコツ

今年も熱帯夜が続きそうですが、寝苦しい夏は「マスク周りが蒸れて、うっとうしい暑い、途中でマスクを外してしまう」などという悩みを抱えていませんか？



### ☆室内の温度や湿度の調整☆

設定温度は25～28℃で、寝る1時間くらい前にクーラーや除湿器をかけておき、室温や湿度を調整してから寝るようにしましょう。就寝後3時間でオフになる設定にもしておきましょう。



### 保冷剤の活用を！

保冷材にタオルを巻いて頭や首の下に置くと気持ちよく眠りにつけます。頭にいく血液を冷やすことによって、顔に汗をかきにくくさせて、マスク内の蒸れを防ぐことにつながります。



### 夜はきちんと入浴を

暑くなってくると「さっぱりシャワーがいい」となりがちですが、寝る約1時間前に38～39°のぬるめのお湯に浸かれば、身体の深部まで温まり、血液の循環も良くなり、その結果汗をかき、放熱作用から体温も下がり、寝付くには良い状態となります。



### マスクやヘッドギアは清潔に

マスククッションは毎日使用後洗うか、濡れたふきんなどで汗や油分を拭き取りましょう。ヘッドギアも汗を吸収していますので、汚れが気になったら、こまめに洗いましょう。鼻の部分が蒸れて使いにくい場合は、色々な種類のマスクもありますので、ご相談下さい。



院長 村井 道典

この通信を通して様々な情報を発信し病気についての知識を深めていただき、より快適に日常生活を送ることができるようになればと思います。

## Q&A アルコールと睡眠薬を一緒に飲んでも平気ですか？

アルコールと睡眠薬との併用は禁忌です！併用することにより、互いに両者の作用を強め合ってしまうことになります。すなわち、アルコールに関しては、酩酊状態になりやすくなり、睡眠薬に関しては、その作用も副作用も増強されます。元来安全であるはずのベンゾジアゼピン系睡眠薬の服用でも、呼吸抑制を期したりするなど危険な症状が起こりえます。他にも記憶障害、錯乱状態、強い不安や興奮状態、翌日の眠気、ふらつき、めまい、脱力など睡眠薬の副作用が増強されます。



### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

**お盆休みのお知らせ**  
8月12、13、14、15日の4日間  
休診となります。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR