

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

☀️ 熱中症に気をつけよう！ ☀️



今年もいよいよ本格的な夏がやってきます。長期天気予報では例年以上に暑い夏になるようです。気をつけなければいけないこととしては熱中症があります。

CPAP使用されている方も夜間蒸し暑くなり使用率も低下する方も増えます。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく室内でももしていないときでも発症します。症状としてはめまい、失神、頭痛、吐き気、強い眠気、気分の悪化、体温上昇、異常な発汗などがあります。重症な場合は死亡することもあります。

寝室環境が悪いとCPAPを装着して就寝しても途中で外してしまうことが多くなります。その頻度が多くなると昼間の体調も悪くなります。寝室環境を整えなるべくCPAP使用しましょう。



☀️ 夏の心地よい睡眠のためのポイント ☀️

- ★水分摂取 睡眠中は水分を摂取できない上、睡眠時に失われる水分量は多いときで500mlといわれます。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るとよいでしょう。
- ★温湿度 室温は28℃以下、湿度は50～60%を目標としましょう。室内の湿度を下げるためには、窓を開けし風通しをよくしたり扇風機の使用も有効です。室温が低くなりすぎると、皮膚の表面の血管が収縮し体内の熱を発散させにくくしてしまいますので24℃以下にはならないように注意しましょう。
- ★お風呂 夏場はシャワーのみで済ませがちですが、お風呂にしっかり入って深部体温を一時的に上げることにより、その後徐々に低下し寝付くのにいい状態になります。
- ★CPAPのマスク 汗や皮脂をきれいに洗ったり、拭きとっておきましょう。ヘッドギア（ベルト部分）も汗を吸収しているので、こまめに洗濯をしましょう！
- ★寝具 速乾、吸湿性のものを選びましょう。枕用冷却シートや氷枕などで後頭部を冷やすと気持ちよく眠りにつけます。長時間の冷やしすぎは厳禁です！

◆◆◆◆クリニックからのお願い◆◆◆◆

★休診のお知らせ★

8月11日～15日の5日間

休診とさせていただきます

土曜日や20日以降の受診は大変混み合い、待ち時間が長くなります。

CPAPの使用状況に関係なく月1回の受診が必要です。

月末までに受診のない方、または予約が入っていない方へは当院もしくは機器メーカーより連絡する場合があります。

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>



むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

☀️ 熱中症に気をつけよう！ ☀️



今年もいよいよ本格的な夏がやってきます。長期天気予報では例年以上に暑い夏になるようです。気をつけなければいけないこととしては熱中症があります。

CPAP使用されている方も夜間蒸し暑くなり使用率も低下する方も増えます。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく室内でも何もしないときでも発症します。症状としてはめまい、失神、頭痛、吐き気、強い眠気、気分の悪化、体温上昇、異常な発汗などがあります。重症な場合は死亡することもあります。

寝室環境が悪いとCPAPを装着して就寝しても途中で外してしまうことが多くなります。その頻度が多くなると昼間の体調も悪くなります。寝室環境を整えなるべくCPAP使用しましょう。



☀️ 夏の心地よい睡眠のためのポイント ☀️

- ★水分摂取 睡眠中は水分を摂取できない上、睡眠時に失われる水分量は多いときで500mlといわれます。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るとよいでしょう。
- ★温湿度 室温は28℃以下、湿度は50～60%を目標としましょう。室内の湿度を下げるためには、窓を開けし風通しをよくしたり扇風機の使用も有効です。室温が低くなりすぎると、皮膚の表面の血管が収縮し体内の熱を発散させにくくしてしまいますので24℃以下にはならないように注意しましょう。
- ★お風呂 夏場はシャワーのみで済ませがちですが、お風呂にしっかり入って深部体温を一時的に上げることにより、その後徐々に低下し寝付くのにいい状態になります。
- ★CPAPのマスク 汗や皮脂をきれいに洗ったり、拭きとっておきましょう。ヘッドギア（ベルト部分）も汗を吸収しているので、こまめに洗濯をしましょう！
- ★寝具 速乾、吸湿性のものを選びましょう。枕用冷却シートや氷枕などで後頭部を冷やすと気持ちよく眠りにつけます。長時間の冷やしすぎは厳禁です！

◆◆◆◆クリニックからのお願い◆◆◆◆

★休診のお知らせ★

8月11日～15日の5日間

休診とさせていただきます

土曜日や20日以降の受診は大変混み合い、待ち時間が長くなります。

CPAPの使用状況に関係なく月1回の受診が必要です。

月末までに受診のない方、または予約が入っていない方へは当院もしくは機器メーカーより連絡する場合があります。

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>

