

2015

Vol.026

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

CPAP 夏の過ごし方

毎日暑いが続いています。こうなると冷たいビールを「グイッ--」と一気に・・・「ビールがうまい！」のことで、消費量が増えてしまう季節ではありますが、ダイエッターの皆様、良い睡眠をとりたい皆様、飲み過ぎには要注意です。寝苦しい日も増えていますので、熱帯夜を過ごすコツを紹介します。

熱帯夜を過ごすコツ

- ★室内の温度や湿度の調整をしましょう
室温25°～28°でクーラーは就寝後3時間でオフになる設定にしておきましょう。
- ★ぬるめのお風呂に入りましょう
寝る1時間前に38°～39°のぬるめのお湯につかりましょう。
- ★保冷剤を活用しましょう
枕用冷却シートや氷枕などで後頭部を冷やしましょう。
- ★寝具にこだわりましょう。
人間は寝ている間にコップ約1杯分の汗をかくといわれています。(夏はコップ2杯)その湿気が寝具に日々たまっていきます。麻素材のものや、速乾・吸湿性のものを選びましょう。

一言(100ml中)
日本酒 105kcal
ビール 42Kcal
赤ワイン 70Kcal
焼酎(25%) 140Kcal
高カロリーのおつまみと一緒に
なると、内臓脂肪がつきやすい
ですよ!



CPAPを旅行に携帯する注意点について

- ★日本国内ではどこへでも持ち運び可能です。
- ★飛行機に持ち込む場合は、手荷物として機内に持ち込んで下さい。
またセキュリティ手続きの際、CPAP本体裏の「医療機器」と明記する注意書きを見せて下さい。
またCPAPの取扱説明書を携帯すると手続きを容易にする事が出来ます。
海外の電源は国によって電圧やコンセント形状も様々であり、プラグや変圧器が必要です。CPAP電圧は100～240Vであり、海外の電圧でもほぼ使用できるためプラグのみの用意が良い場合が多いようです。
各国のプラグ様式はインターネットにて検索可能です。
前もって調べて準備しておく事をお勧めします。
詳しくは業者、旅行会社にお尋ねください。

CPAPの手入れ マスククッションやマスクバンドは清潔に

- ★毎日の手入れ
汗がついたままの状態では装着すると、それだけで不快感の原因になります。
顔に直接当たるクッション部は、毎日ウェットティッシュ(ノンアルコール)、清潔な濡れた布などで拭きましょう。
- ★1週間に1度は
マスクを分解し、中性洗剤(食器用洗剤)を使用し汚れを洗い落とし、水洗いした後、乾いた布で水気を拭き取りましょう。
ホースも機械から外して、薄めた洗剤で洗い、片側から水を入れてもう片側から出すその作業を数回繰り返し陰干ししましょう。
ヘッドギアは、手洗いをお勧めします。
ネットに入れて、洗濯も出来ます

◆◆◆◆クリニックよりのお願ひ◆◆◆◆
★お盆休みのお知らせ★

8月12～16日の5日間
休診とさせていただきます

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



予約QR