

むらいクリニック通信

冬の睡眠について

夏は暑さで眠れないという悩みがある方が多いですが、冬は逆に寒くて眠れない、乾燥が気になるという悩みがでてきます。睡眠の質を上げるにはどうすれば良いかを下記に示したので、是非試してください！

◎ 寒さの対策

- ホットミルクなどの温かい飲み物を飲む
…温かい飲み物は、身体の芯まで温まるので寝付きが良くなります。
- 電気毛布や電気あかかなどを使用する
…足が冷えると寝付きが悪くなるため、足を温めるのが効果的です。
- エアコンなどで部屋を暖める
…部屋全体を暖めることで、寒さ対策がきます。
- お風呂に漬かり、身体を暖める
…シャワーでなく、お風呂に入ること
で身体の芯まで温まります。

◎ 乾燥の対策

- 加湿器を使用する
…加湿することで乾燥を防ぎます。
ただし、加湿のし過ぎは窓に結露が
発生し、カビの原因になります。
- チンストラップや口にテープを貼って寝る
…口での呼吸は乾燥の原因となるため、
鼻呼吸にするための対策です。
鼻詰まりがある方は鼻呼吸が
できないので、注意が必要です。
- マスクをして寝る
…口呼吸になってしまう方の乾燥対策
です。自らの息でマスク内の湿度が
上がるため、乾燥対策になります。

CPAPを使用すると、どうしても機械からの冷たい空気が気になると思います。冷たい空気が鼻の中に入ると鼻の中が痛くなり、鼻血が出てきたりすることもあります。

部屋を暖めたり、機械やホースごと布団の中に入れてたりし、寒さ対策をしましょう。

また、乾燥に関しては加湿器の使用が効果的です。

まずは部屋の加湿をしてください。それでも効果があまり見られない場合は、CPAP付属の加湿器を使用してみましょう。

冬はマスク内の結露も気になりますが、マスクの中にティッシュを詰めるなどして、対策をしましょう。

今年も終わりに近づいてきました。

身体に気をつけて、良いお年をお過ごしください。

良いお年を！



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>

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約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する場合がありますのでご了承ください。

むらいクリニック通信

冬の睡眠について

夏は暑さで眠れないという悩みがある方が多いですが、冬は逆に寒くて眠れない、乾燥が気になるという悩みがでてきます。睡眠の質を上げるにはどうすれば良いかを下記に示したので、是非試してください！

◎ 寒さの対策

- ホットミルクなどの温かい飲み物を飲む
…温かい飲み物は、身体の芯まで温まるので寝付きが良くなります。
- 電気毛布や電気あかなどを使用する
…足が冷えると寝付きが悪くなるため、足を温めるのが効果的です。
- エアコンなどで部屋を暖める
…部屋全体を暖めることで、寒さ対策がきます。
- お風呂に漬かり、身体を暖める
…シャワーでなく、お風呂に入ること
で身体の芯まで温まります。

◎ 乾燥の対策

- 加湿器を使用する
…加湿することで乾燥を防ぎます。
ただし、加湿のし過ぎは窓に結露が
発生し、カビの原因になります。
- チンストラップや口にテープを貼って寝る
…口での呼吸は乾燥の原因となるため、
鼻呼吸にするための対策です。
鼻詰まりがある方は鼻呼吸が
できないので、注意が必要です。
- マスクをして寝る
…口呼吸になってしまう方の乾燥対策
です。自らの息でマスク内の湿度が
上がるため、乾燥対策になります。

CPAPを使用すると、どうしても機械からの冷たい空気が気になると思います。冷たい空気が鼻の中に入ると鼻の中が痛くなり、鼻血が出てきたりすることもあります。

部屋を暖めたり、機械やホースごと布団の中に入れてたりし、寒さ対策をしましょう。

また、乾燥に関しては加湿器の使用が効果的です。

まずは部屋の加湿をしてください。それでも効果があまり見られない場合は、CPAP付属の加湿器を使用してみましょう。

冬はマスク内の結露も気になりますが、マスクの中にティッシュを詰めるなどして、対策をしましょう。

今年も終わりに近づいてきました。

身体に気をつけて、良いお年をお過ごしください。

良いお年を！



● クリニックよりお願い ●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約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する場合がありますのでご了承ください。

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>