

# むらいクリニック通信

## 夏が来る前に「暑さ」対策を考える！

花粉の季節が終われば次にCPAP使用者に訪れる悩みの代表は「暑さ」「蒸れる」などでしょう。

マスクからは風が送られているのでマスク内はそこまでの暑さを感じないかもしれませんが、しかし、マスクの接地部がどうしても蒸れてしまうことはありませんか？  
そんな時、CPAPを快適につけるためにこういった工夫をするべきでしょうか。

### ★エアコンで汗をかかないくらいの室温にする

暑さは睡眠の質を下げることに繋がりますので、適切な室温コントロールが睡眠の質を上げる最適な方法です。環境省によれば、室温目安は夏だと28度が推奨されているとのことですが、国が定めている28度設定というのは、「エアコンの設定温度を28度にする」ということではなく「**室温が28度**」であるということです。室温が28度を超えているにもかかわらず、エアコンの設定温度を28度にし続けるのは非常に危険なことなのでCPAPの使用有無にかかわらず注意しましょう。

猛暑日などで28℃を保てない場合は、我慢せずに設定温度を下げるなど適度に調整を行いましょう。より室内で快適に過ごせる夏場の室温は25～28度、湿度は、55～65%です。

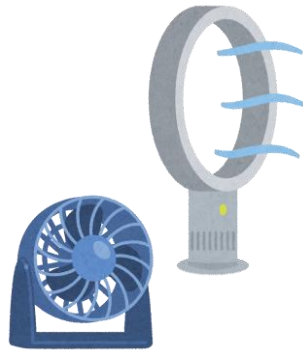


### ★吸湿性、吸水性にすぐれた寝具にする

夜、エアコンをつけたまま寝る時は、薄めの夏掛け布団や毛布などを利用して冷えを防ぎましょう。素材は吸湿性、吸水性にすぐれた麻や綿がベストです。クールタッチのものが最近では多く出回っていますが、睡眠中にはかえって蒸れるものもあるため、通気性を重視して選びましょう。寝巻も同様の素材で、薄手の長袖と長ズボンを着用して寝るのがお勧めです。

### ★体に風をあてない工夫を

エアコンを朝までつけておくためには、風にあたらないように工夫することも大切です。エアコンの風にあたって眠ると、睡眠の質が悪くなると言われています。部屋の空気を循環させる目的でサーキュレーターや扇風機を使う場合も、風が直接体にあたらないように工夫しましょう。扇風機は涼を得る目的、サーキュレーターは空気循環を目的としたものですが、いずれにせよ風が体にあたると睡眠の質を下げることに繋がります。



### ★CPAPマスクのお手入れも忘れずに！

汗や皮脂をきれいに洗ったり、拭き取っておきましょう。ヘッドギアも汗を吸収しているのでこまめに洗濯しましょう。電力供給の逼迫による「節電」も求められていますが、無理にエアコンの使用を控えると、熱中症になる恐れもあります。無理のない節電の仕方でも快適な睡眠をとりましょう。

### マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理除きお断りしています

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト