

2025

Vol.145

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

梅雨～夏の睡眠について

夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度」も重要です

“眠りやすさ”には体温の変化が関係します。右図に示したように、深部体温が下がり 皮膚温度との差が小さくなると、眠気は強くなります。そのため入眠時には、深部体温が大きく速やかに下降することが 寝つきに良いといわれています。

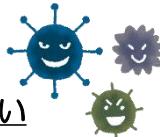
通常、入眠時には深部体温を下げるため、手足を熱くして熱を発散したり、汗をかいて気化熱で熱を放出しようとしたりしています。しかしながら、梅雨～夏場にかけてはお部屋の湿度が非常に高くなり、汗がなかなか乾かず 体温が下がりにくいため、寝つきが悪くなるということが起こります。一般的には、寝室の湿度は40%～60%の範囲が最適とされていますので、冷房や除湿器を使用し 寝室の湿度管理を適切に行なうことで梅雨でも快適な睡眠をとることができます。寝室の「温度」だけでなく「湿度」も少し気にかけてみてください。

★ 高湿度は健康に悪影響を及ぼす要因となり得ます

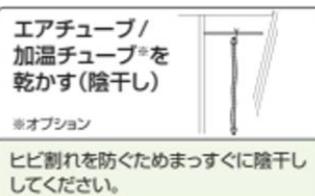
湿度が高いとダニが発生しやすくなりますね。シーツや寝具類をこまめに洗い替えないと、ダニが多い環境で寝ることになってしまいます。目には見えませんが 痒みを伴ったり、チクチクとした不快感を感じることがあります。梅雨から夏場にかけては、寝室の湿度のコントロールに加えて 寝具の洗濯もこまめに行なうよう心がけてください。

★ CPAPを快適かつ清潔に使用するために定期的なお手入れをしましょう！

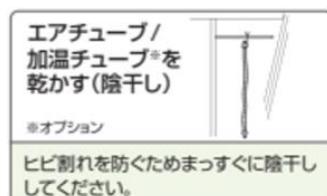
マスクやホースに水分が残っていると、カビの原因になります。なるべく水気をふき取って 清潔に保ってください。お手入れについて分からなことがあります、なんでも聞いてください



毎日行ってほしいこと



週に1回行ってほしいこと



消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今までどうり診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみ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。以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

(CPAP本体にシール貼付)

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828
フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251
メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなること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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト