

2025

Vol.146

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

寝苦しい夏もCPAPを快適に使用しよう

気象庁の季節予報によると、2025年の夏（6月～8月）の気温は例年に比べて全国的に高い予想です。例年に比べて気温が高い確率は九州・四国・中国・東北・北海道の日本海側・太平洋側で60%、近畿・東海・関東甲信・北陸で70%以上となっています。

①エアコンの活用

25度以上の熱帯夜はエアコンをつけずに眠ると、夜間熱中症を引き起こすことがあります。体温を下げなければと寝ている間も体が頑張ってしまうと、自律神経のバランスを崩す原因にもつながります。エアコンは無理に消さずに、上手に使うことがコツです。

●湿度もチェック

気温がそれほど高くないのに快適な環境にならないときには、湿度が高くなっている場合があります。湿度が高いと体がベタベタして寝苦しくなってしまうことも。エアコンを除湿機能に切り替えて、50%～60%くらいの湿度を目指すと良いでしょう。



②首付近を冷やす

首には大きな血管があるので、首を冷やせば冷えた血液を効率的に全身へ送ることができます。

●首を冷やす時のポイント

- ・頸動脈あたりを冷やすうなじ周辺を冷やす方が多いですが、頸動脈あたりを冷やしたほうが冷えた血液が身体を巡りやすくなります。
- ・気化熱を利用して冷やす
気化熱とは、液体が気体になるときまわりから吸収する熱のことを指します。肌に水分がついていると蒸発しようとして涼しくなるので、睡眠中は難しいですが濡らしたタオルや制汗シートなどでこまめに拭くのもよいでしょう。
- ・ネッククーラーを使う
首に装着して涼感を得るネッククーラーを使うのも効果的です。最近は、コードレスタイプやコンパクトなタイプも登場しています。

CPAP使用時の注意点

暑い時期はCPAPを使用する気も失せて使用頻度が減ったり、途中で外してしまい使用時間が短くなります。暑さにはやはりエアコンが有用です。しかしタイマー設定で夜間停止してしまうとCPAPを途中で外してしまった原因となります。状況によりますが朝までの使用をおすすめします。また、エアコンで涼しくなってもCPAPのマスクをしていると「うっとおしい」とか「蒸れて暑い」などの感覚になります。そんな時はアイスノンや氷枕などの使用をお勧めします。不感蒸泄も増え脱水傾向になるとどのを痛めやすくなったりするので睡眠前にしっかり水分摂取もしましょう。CPAP付属の加湿器の使用も有用です。マスクやベルトに汗や皮脂などの汚れが付着し皮膚炎になりやすくなります。洗浄清拭を定期的に行いましょう。

参考文献
今年の夏は暑い！？ ラニニーヤ現象やエルニーニョ現象との関係は？ | 記事一覧 | くらし×防災メディア「防災ニッポン」読売新聞

熱帯夜も怖くない！ 夏を快適に乗りきる“ひんやりグッズ”&暑さ対策 | キナリノ

首を冷やすのは良い？悪い？首を冷やす効果と注意点を詳しく解説！ | NAORU(ナオル)整体院

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

Tel 0503-0836
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