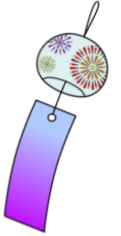


むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

冷房の使用について



● 熱帯夜と睡眠の関係

夏の熱帯夜では、寝苦しさから睡眠の質が低下しやすくなります。その対策として多くの方が冷房のタイマー機能を利用していますが、使い方によってはかえって睡眠が妨げられてしまうことがあります。快適に眠るためには、冷房の使い方いくつかの工夫が必要です。

● 冷房は寝る前から使用する

まず重要なのは、冷房は寝る直前に入れるのではなく、**就寝の数時間前から使用すること**です。エアコンをつけると室内の空気は比較的早く冷えますが、壁や天井、床、家具などはすぐには冷えません。これらは熱を蓄えているため、十分に冷えないまま冷房が停止すると、蓄えられていた熱が放出され、**室温が再び上昇してしまいます**。

● 部屋全体を冷やす重要性

その結果、せっかく眠りについた後でも暑さで目が覚めてしまい、再び冷房をつけることを繰り返すこととなります。夜間に何度も目が覚めると、深い睡眠が妨げられ、疲れが取れにくくなります。これを防ぐためには、**日没以降、就寝の2~3時間前から冷房をつけ、部屋全体をしっかりと冷やしておくことが大切です**。

● 睡眠前半の冷房が特に重要

熱帯夜では特に「**睡眠前半**」に冷房をしっかり使うことが重要です。入眠後の前半は体温が低下し、徐波睡眠（深い睡眠）が現れる大切な時間帯です。このとき室温や湿度が高いと体温低下が妨げられ、睡眠の質が低下します。前半に快適な環境を整えることで、質の高い睡眠につながります。

● 睡眠後半と自然な目覚め

一方、睡眠後半は体内リズムにより体温が上昇し、目覚めに向かう時間帯です。また明け方には気温もやや下がるため、熱帯夜でも比較的過ごしやすくなります。そのため後半は冷房を弱めたり切ったりしても、比較的快適に過ごすことができ、自然な目覚めにつながります。



● 上手な冷房の使い方

設定温度は27~28℃程度を目安にし、冷やしすぎに注意しましょう。扇風機やサーキュレーターを併用すると、室内の温度ムラが減り効率よく冷やせます。タイマーは睡眠前半をカバーするよう設定するか、弱めで朝まで運転する方法も有効です。

● まとめ

熱帯夜でも快適に眠るためには、「**早めに冷房を使うこと**」と「**睡眠前半の環境を整えること**」が重要です。少しの工夫で睡眠の質は大きく改善します。日々の体調管理のためにも、適切な冷房の使い方を心がけましょう。そして、夏場は特にマスク等のお手入れをこまめに実施することもポイントです。

参考文献 睡眠検定ハンドブック 監修 日本睡眠教育機構

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、今まで通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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト