

長かった梅雨が明け、すご〜く暑い日々…そんな中、新型コロナ対策ではマスクをしなければならず…しかし、熱中症にも一層気を付けなければならず…今年の夏は気を付ける事ばかりで、出掛ける事も控えていたら、気付くとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしてダラけていました。8月のクリニックでは、体重が減っている方が沢山みえました！ダラけて太った自分が恥ずかしいです。。。

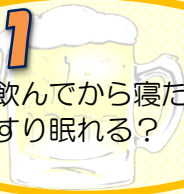


睡眠クイズ

5年前に睡眠に関するクイズを掲載しました。その後から治療を開始した方も沢山みえますので、久々に睡眠・CPAPに関するクイズをしましょう！〇×でお答え下さい！満点目指して下さいね！！

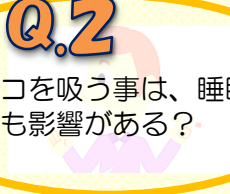
Q.1

お酒を飲んでから寝た方がぐっすり眠れる？



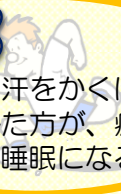
Q.2

タバコを吸う事は、睡眠にも影響がある？



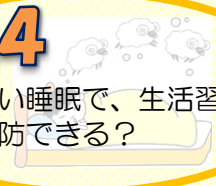
Q.3

寝る前に、汗をかくほどの運動をした方が、疲れて良い睡眠になる？



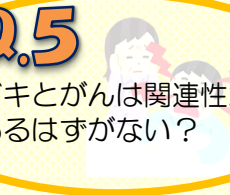
Q.4

質の良い睡眠で、生活習慣病を予防できる？



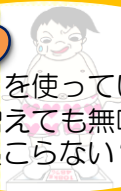
Q.5

イビキとがんは関連性があるはずがない？



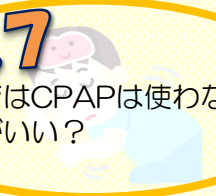
Q.6

CPAPを使っているから、体重が増えても無呼吸は起こらない？



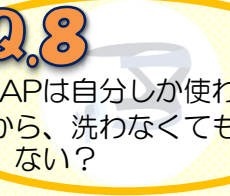
Q.7

昼寝ではCPAPは使わない方がいい？



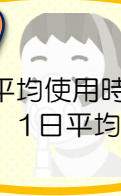
Q.8

CPAPは自分しか使わないから、洗わなくても問題ない？



Q.9

CPAPの平均使用時間の目標は、1日平均3時間？



答えは裏側に載っています！ご確認ください。
満点が取れましたか？
『ん？』と疑問がありましたら、睡眠スタッフにお尋ね下さい！

渥美病院の現在の 新型コロナウイルス対応

～ 2020.8.31現在 随時変更あり～

田原市で新型コロナウイルス感染症の陽性者が複数確認されたので、現在、**入院患者さまの面会は全面禁止**とさせて頂いております。また、**外来患者さまにおいては、入口にて検温を実施**しております。ご理解・ご協力をお願い致します。

◆ お知らせ ◆

前回のCPAPレターで、CPAPクリニックの流れの変更を特集しましたが、新型コロナウイルス感染症の状況により、**業者による点検を控える**等、一時的に内容を変更する月も出てきています。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願い致します。



石田

今月のひとこと

暑い日が続いていますが、朝晩は涼しく感じられる日も少しずつ増え、秋が近づいているなど感じますね。
色々な〇〇の秋という言葉があるように、新しく何か始められないか探してみたいと思います。

*毎月必ず受診して下さい
(木曜のCPAP外来の場合は、CPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院

文責：井坂 生理検査室