

# CPAP

第 **190** 号  
2025/7



梅雨が終わってしまったかのような夏日が続いたり、梅雨のような天気に戻ったり…大雨による災害が心配される地域もあり、暑さに対する体調管理だけでなく身の回りの備えも必要になっているように思います。夏はCPAPも煩わしさを感じやすい季節です。マスクを清潔に保つだけでも、不快感を軽減させる効果があります。一度マスク等のお手入れ方法を確認してみてください。



## 熱中症に注意！！



夏本番はまだこれからですが、すでに多くの方が熱中症で搬送されています。

「熱中症警戒アラート」をご存知ですか？

気温が上昇し熱中症のリスクが高くなった場合に、熱中症に対する注意を呼びかける為に発表されます。気温、湿度、日射・輻射などの影響から算出される、『暑さ指数(WBGT)』が33を超えた場合に発表されます。運動を控える、屋内の涼しい場所で過ごす、水分や塩分補給を心掛ける等、熱中症の危険を回避する行動を促すものです。 ※暑さ指数(WBGT)は気温とは異なるので注意して下さい！

《暑さ指数》	
35以上：	熱中症特別警戒アラート ⇨ 更に危険な状況。
33以上：	熱中症警戒アラート ⇨ 熱中症の危険が非常に高い。
31以上：	危険 ⇨ 危険な暑さ。涼しい屋内へ移動。 〈運動〉原則中止。
28以上：	嚴重警戒 ⇨ 外出時は炎天下を避ける。 〈運動〉激しい運動は中止。

年々気温が上昇し、毎日のように熱中症の情報がニュースで流れるようになりました。熱中症警戒アラートに関わらず、普段からエアコンを使用したり、こまめな水分補給が大切です。

熱中症警戒アラートの発表は、テレビなどでも情報が発信されています。

※参考：環境省資料



## 安全・快適な睡眠のためのポイント



夜になっても気温が下がらず、25℃を超える夜を『熱帯夜』といいます。今年は6月の時点で、すでに熱帯夜と言われる日がありました。油断すると夜間も熱中症になる危険があります。熱中症予防のためには、寝室の環境や寝る前のちょっとした工夫がとても大切です。

### 夜中もエアコンはつけたままがおススメです

エアコンを付けて寝ると、冷えすぎたり、翌朝のだるさを感じる方もみえると思います。しかし、最近では夜間もエアコンの使用が推奨されています。冷える時はお布団で調整しましょう。

### 寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう

寝ている間にも汗などにより多くの水分が失われます。夜間は脱水に気が付きにくいので、寝る前の水分補給が大切です。起床時にも水分を摂る事をオススメします。

### 寝る前のアルコールやカフェインは控えましょう

アルコールやカフェインによる利尿作用で、脱水になりやすくなります。また、睡眠が浅くなる傾向があります。お茶の中でも麦茶はノンカフェイン、緑茶にはカフェインが含まれます!!



厳しい夏を乗り切るためには、質の良い睡眠をしっかりと体を休める事が重要です。日中の暑さ対策に加え質の良い睡眠をとることを心掛けましょう！



### 今月のひとこと



中根☆

アドベンチャーワールドのパンダが中国に返還され淋しい気持ちになっていた時、親戚の方においそいな桃も頂きました。TVで桃の皮を上手くむく方法を見た事を思い出さそく試した所、本当につるつむけでちよっぴり感動！でした。ささやかな喜び大事ですね。毎日暑い日が続きますが、体調崩さないようお互い気を付けましょうね。

\*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。



文責：小川

発行：渥美病院 生理検査室