

しーぱっぷ通信

1年ももうすぐ半ばを迎え、そろそろ梅雨入りも近くなってきました。
みなさんいかがお過ごしですか？

じっとりとした“湿気”に悩まされるこれからの時期。
不快になるだけでなく、実は睡眠の質まで落としている、、、なんてご存知ですか？
今回、6月と「睡眠の質」の関係についてお話します。これを機会に、今の状態を見直してみてください。



6月と「睡眠の質」の関係？



レイコップジャパン株式会社が行った『梅雨のふとんケアに関する意識調査』の中で
睡眠評価研究代表・医学博士の白川氏は、“寝床内気候の相対湿度が70%を超えると△し感が強くなり
中途覚醒（睡眠中に起きてしまうこと）も増えて、睡眠の質が悪化する”と説明しています。

実際、気象庁が発表した2014年気象データでは平均湿度が1年で1番高いのは6月の75%という結果に。
これで、6月のもっとも睡眠の質が下がりやすい時期と**いい時期**かもしれません。

また、一般的に一晚でコップ1～1.5杯分ぐらいの汗をかかと言われてます。

この汗をたっぷり吸ったふとんをきちんと調湿してあげないと、
ふとん内の湿度はどんどん高くなり悪循環に。

天日干しできればいいものの、梅雨になかなか難しいですね。

布団乾燥機、調湿シート、ベッドパットをこまめに替える、

梅雨の合間の晴れ目を狙ってふとんを干すなど

布団湿気対策を意識的に行い、すっきりとした朝を迎えましょう。

参考：レイコップジャパン株式会社、日刊住まい

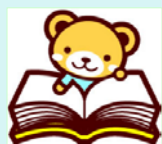


コラム その12

『夢に出てくるのは、 見たことのある顔だけ！？』

怖い夢などをみると、見た事もないよう
な怪人に出会うかもしれません！

しかし、基本的に夢は記憶を整理している
ときに見るものなので、夢に登場する
ものは全て「どこかで見た」とか、
記憶の片隅にあるものを引っ張り出して
いるだけと言われています。



お願い

CPAP療法は健康保険の適応となるため、使用者
の方には月に1回の受診をお願いしています。
健康保険の適応が受けられない場合には、負担
額は14,600円/月となりますので必ず
受診していただきますようお願いいたします。

入院や長期旅行・出張などの為、受診がで
きない場合は当院受付へ連絡していただきま
すよう

お願いいたします。

連絡先



お気軽にご相談ください！

CPAPについて
「寝付きにくい」「風の圧に違和感がある」
・・・など、どんなことでも構いません。

来院いただいた際は、
12番窓口（中島・岡・野口・森永・
笠原）または、医師・看護師

