

本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。
じりじりとした暑さはまだまだ続きます。水分を十分にとって熱中症対策を行いましょう！

今回は、前回に引き続き、睡眠と健康の繋がりについて再認識していただきたく、厚生労働省が2014年に出した、睡眠対策情報「健康づくりのための睡眠指針2014」の案内をします！
12箇条を、第3弾に分けて案内します。今回は第2弾です。

健康づくりのための睡眠指針2014 (12箇条・第2弾)

⑤ 年齢や季節に応じて適正な睡眠時間を

年を重ねると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、睡眠時間が少し短くなります。
個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6～8時間が標準的です。
日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。

⑥ 自分の睡眠に適した環境づくりを

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です！
今回は夏場の寝苦しい環境を快適にする方法を説明します。

ポイント①

寝具のお手入れ

清潔な寝具で眠ることは快眠につながります。

私たちは寝ている間にコップ1杯分の汗をかくと言われ、他にフケや角質の汚れが付きまします。
放っておくとダニやカビが発生するので、布団はこまめに干したり、通気性の良い寝具を！



ポイント②

除湿対策

夏場、窓などを完全に締め切った状態の部屋は、温度・湿度ともに高いです。
帰宅したらすぐに部屋の換気を行い、気温を下げ、除湿しましょう。
温度・湿度の高いままエアコンをつけると、余分に電力をつかってしまいます。



ポイント③

エアコン・扇風機の活用

寝付いてから3時間を快適に過ごせれば、朝までぐっすり眠れるといわれます。
体を冷やさずにエアコンつけたままにせず、タイマーをつけましょう。
扇風機の場合、体に風を直接当たらないように使用しましょう。



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（岡 野口 大城 南 森山 中島）または、医師・看護師

・病院スタッフまでお声かけください

