

暖かい日が続き、結露や花粉の大変な時期を乗り越えました。本来であれば心躍るゴールデンウィーク！しかし、今年は新型コロナウイルスの世界的流行で例年とは違うゴールデンウィークとなった方が多いのではないのでしょうか。

外出自粛、感染への恐怖でイライラしたり、不安感が高まったといった方も少なくないと思います。

「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」を引き起こさない負けないところから作りをしましょう。

そこで今回は免疫力高める睡眠について話していきたいと思います

人生の3分の1は睡眠時間です。寝ている間に身体と脳の疲れを取り、修復・再生が行われています。睡眠不足だと、免疫力が下がり風邪などひきやすくなり、睡眠不足が続けばうつ病にもつながります。睡眠のもう一つの役割は様々なホルモンバランスの調整が行われています。

質の良い睡眠をとりましょう。

1、睡眠を妨げるストレスを遠ざける

コロナ感染ニュースの恐怖で眠れない人も増えています。寝る前のテレビ、ネットニュースの視聴は避けましょう

2、深部体温を下げる

体温の低下が入眠につながります。入浴は睡眠の1~2時間前が効果的と言われています。

3、寝る2~4時間前に夕食は終わらしましょう。

タンパク質、脂肪の消化には2~3時間はかかります。睡眠中のホルモン分泌が妨げられます。

4、日中に長時間の昼寝はしない

夜の睡眠を妨げます。どうしても眠い時は15時まで15分~30分とされています。



寝入りからCPAPを毎日使用しましょう。

睡眠時間を確保し、質の良い睡眠をとりましょう。



加湿器を使用されている方へ

加湿器タンクのお掃除はされていますか？そろそろ加湿器を外そうと思っている方もいると思われます。

湿った状態のまま置いておくと、雑菌やカビ繁殖の原因になってしまいます！
タンクや加温チューブを洗いましょう。

水タンクの洗浄方法

食器洗い用中性洗剤を溶かしたぬるま湯で洗い、水でよく洗い流しましょう。
水気を切って陰干ししてください。

加温チューブの洗浄方法

食器洗い用中性洗剤を溶かしたぬるま湯で洗い、水でよく洗い流しましょう。
水気を切って、まっすぐに陰干ししてください。



新型コロナウイルス感染対策診療体制についてのお願い

来院時に手指のアルコール消毒と体温測定を行って頂き、衛生管理へのご協力をお願いいたします。密接、密集を避けるために座席を指定させていただきます。そのため朝は8時50分頃開錠し、昼は一旦ドアを施錠し、13時50分頃開錠いたします。

当院は予約制とさせていただいていますが、予約を取らずに受診される方

感染リスクを減らす対策として、発熱、風邪症状の患者様を午前は11時50分、午後は17時50分より診察しています。CPAPの患者様との接触を極力なくす対応を行っています。この時間帯より早めにお越しいただきますようお願いいたします。

発熱、風邪症状のある方、新型コロナウイルスの方と濃厚接触のあった方

当院に電話をしてから受診してください。

ご理解ご了承の程お願い申し上げます。

