

2025年7月

訪問看護ステーション にぎ和い上田 NEWS 7月号

vol. 25

梅雨の時期ですが、毎日暑いですね。

こんなに暑いのに、私は子どもたちと、ぴったりくっついて寝ています
おかげさまで、私も子どもも、起きると汗びっしょりです！

そんな寝苦しい毎日ですが、今回はそんな私にもぴったりな

「睡眠」特集です

まだまだ続く暑い夏こそ、質のいい睡眠で元気に過ごしましょう！ 駒木



【夏の夜を快適に！夏の快眠術！】

寝苦しい夜が続き、「なんだか夏バテ気味…」と感じている方もいらっしゃるかもしれません。

夏は冷房の使用や寝苦しきから、睡眠の質が低下しやすい季節です。

睡眠不足は体力を奪い、熱中症や免疫力低下のリスクを高めることも。

ここでは夏の夜を快適に過ごすための快眠術を紹介します！

①温度と湿度の調整



- ・就寝中の**エアコン**の活用(26~28℃を目安に)
- ・除湿(50~60%)
- ・**扇風機**やサーキュレーターの使用(エアコンと併用し、直接身体に当たらないようにする)

②寝具の工夫



- ・シーツや掛け物を**接触冷感素材**にする
- ・吸湿性の高いタオルケットやガーゼケットの使用
- ・**氷枕**を使用する
- ・吸湿性・放湿性に優れた**麻や綿の天然素材**

③就寝前の過ごし方の工夫



- ・**ぬるめのお風呂**：就寝の1時間前に**38~40度**のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。身体の深部体温がいったん上がり、その後下がるタイミングで自然な眠気が訪れます。
- ・**冷たい飲み物を控える**：寝る前に冷たい飲み物を摂りすぎると、**胃腸に負担**がかかり、**睡眠を妨げ**ることがあります。
- ・**カフェインやアルコールは控える**：カフェインは覚醒作用があり、アルコールは一時的な眠気を誘いますが**睡眠の質を低下**させます。特に寝る前の摂取は避けましょう。

日中眠気が強い…それって睡眠時無呼吸症候群かも…？

- ・いびきが大きい・何度も息が止まる
- ・熟睡感がない ・いつも眠い・だるい
- ・頭痛がする・頭が重い



上記のような症状がある場合は医療機関に相談してください！

CPAP(シーパップ)療法で、症状の改善があった方もいますよ！

CPAP 療法とは？

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道（空気の通り道）に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。



【実際使われている方からの感想】

日中の眠気がなくなり、頭痛や肩こりがよくなりました！

睡眠に関するお悩みは、是非、私達訪問看護師にお気軽にご相談ください。

6月から私達に新しい仲間が増えました。ご紹介させていただきます！

菊池りつ子さん

私のこれまでの看護師人生は、大学病院で急性・慢性疾患、ターミナルの患者様に接して精神面でのフォローを大切に、長きに渡り働いてきました。

その中でも、血液病棟で白血病にて、無菌室で骨髄移植の患者さんと一体となって看護を行い、寛解できた時の喜びは、一番の思い出です。

私にとって訪問看護は最後の貢献の場です。様々な経験を活かしご利用者様、ご家族様が在宅で楽しく幸せな生活が送れるように、明るく声かけをし支援していきたいと思ひます。

にぎ和い上田は、笑顔の看護師 4 人体制で、感謝、感動、笑顔をお届けします。

訪問看護ステーションにぎ和い上田 電話番号 019-626-0125 事務所番号 0370107914