新宿＆有楽町睡眠・呼吸器内科クリニック

慶真通信 vol.1

クリニック通信はじめました。みなさまの健康に役立つ情報をお届けしていきたいと思います☺

冬 寒い時期が続きます

冬は寒さと乾燥で肌やのどの調子が悪くなりやすいですね。2016年度の東京では61日の乾燥注意報が発表されました。（気象庁調べ）1～3月と12月の冬場の合計が48日となり、大半を占めています。乾燥対策でリップクリームや保湿ケア用品の出番を増やしマスク着用、部屋には加湿器でしのぐ方は多いですね。マスクを乾燥だけでなく風邪やインフルエンザをもらわないように 感染予防で着用する風潮も出てきました。例年4月以降に乾燥注意報は減るので、乾燥の気になる方はそれまでケアを続けて、快適に過ごしていきましょう。

インフルエンザが流行中

東京都では1/9～15で定点あたりの観測が前年の5倍となっています！
（東京都インフルエンザ予防情報より）
インフルエンザはくしゃみ、咳でうつります。
うがい・手洗い・マスクの着用で予防しましょう。

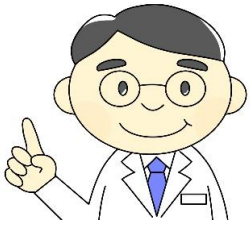
Q&A 教えて！赤星先生

CPAPについて学ぼう！

このコーナーでは、CPAP治療中の方々のお悩みにお答えしていきます。

冬のこの時期になるとCPAP使用していても乾燥感がひどくなるの困っています。どうしたらよいですか？？もし良い方法などがあれば教えて下さい。

CPAPはお部屋の空気を取り入れて、体内に送り込む機械です。冬場は空気が乾燥するので、CPAPが使いづらい季節になりますね。まずはお部屋の加湿をしてはどうでしょうか。濡らしたタオルをかけておくのも1つの方法です。朝起きた時に、のどが乾いていませんか？ 乾いている人はCPAP使用中に口が開いている可能性があります。鼻呼吸がスムーズにできていない状態では口で呼吸をしてしまうので 乾燥感がでやすくなります。鼻の治療を相談してはどうでしょう。
クリニックで主治医に相談されてみてください！



新宿睡眠院長赤星Dr.

近日中にクリニック内に意見箱を設置予定です。
みなさまの声をお聞かせください！お待ちしております。