

# つくしんぼ

No. 11

2023年8発行



## 訪問看護ステーションつくし

〒352-0001

新座市東北 2-29-35

ワイズブルミエ 3階

電話: 048-487-2345

<http://www.tmg-houmonkango.jp/tsukushi/>



新型コロナに猛暑のダブルパンチで発熱者が増加しています。

今年は例年より猛暑が厳しいように感じます。

しっかり栄養と休息をとり、免疫力を上げましょう。

※「訪問看護の現場から」は HP 上に移行します

訪問看護師  
募集中!

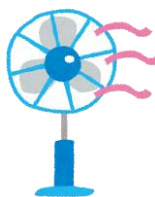


## 夏の睡眠環境について

暑い季節になりました。皆さんは夜間の睡眠環境をどうしていますか？電気代の高騰もあり、夏の冷房を節約する方も出てくるのではないのでしょうか。

湿度が高いと汗をかいても蒸発しないため体温低下が起こりにくくなります。そのため、中途覚醒が増え、睡眠が細かく分断されます。寝苦しい夜が続くと言うわけです。一般的に夏の適切な温度・湿度は、寝衣・寝具を使用して寝る場合、室温は 26℃、湿度は 50～60%が快適とされています。

冷房は寝る数時間前からつけておくことを推奨します。睡眠前半に暑さを我慢すると、高温多湿により体温低下がなくほとんど眠れなくなります。中途覚醒が増え睡眠不足に繋がります。また、睡眠後半に冷房をつけると、入眠時の汗が蒸発するときの気化熱により体表面が更に冷やされ、覚醒に必要な体温上昇が起こらないため、起床時にだるさや疲労・眠気が強く残る原因になります。上手にタイマー機能を利用しましょう。



冷房がない場合は、扇風機や冷却枕を利用していると思います。扇風機は足元から秒速 1.7m 位のそよ風を送ると室温 26℃、湿度 50%の環境に近くなります。ただし、一晩中扇風機をつけていると体が冷えたままの状態になり体温上昇が起こりにくくなるため、タイマーを使用して朝方の体温上昇を妨げないようにしましょう。冷却枕を使用する場合は、

冷たすぎて睡眠が妨害されないようにタオルなどを巻いて使用した方がよいでしょう。

夏は暑さで体力が低下しやすくなります。しっかり睡眠をとって疲れを残さないようにしましょう。



## お知らせ

今年度、新座市北部第一地域でまちの保健室(仮)を始める予定です。まだ活動内容等の詳細は決定していませんが、様々な活用方法が想定されています。暮らしの保健室は 2011 年に新宿で初めて開設され、訪問看護ステーションを中心に少しずつ全国に広まっています。

病院に行くほどではないけど誰かに相談したい、検査結果の説明を聞いたけどよくわからなかった。こんな話は訪問先でよく聞きます。様々な専門職に協力してもらい、ちょっとした相談が出来る場になって横のつながりも出来ていければいいと思います。

まちの保健室  
はじめます