

2006
3

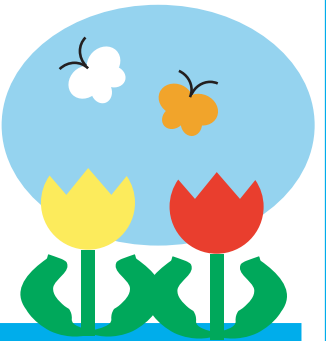
毎月15日発行

快眠CPAPers 通信

シーパッパーズ

あっという間に3月に入りました。お正月が明けてから本当に早いです。近頃は暖かい日も増えてきましたね。春ですね。気象庁による桜の開花予想も発表されました。福岡は3/23だそうです。例年よりは若干早いそうですよ。楽しみです。

さて今月号は、耳鼻科外来開始に伴いましてお知らせです。そしてシツコイですが減量につて！ 疑問・質問は検査室スタッフまでドシドシお寄せ下さい。



CPAPは、睡眠時無呼吸症候群の治療の第一選択として大変信頼があり、また多くの患者さんが使用しています。しかし手術により確実に無呼吸が消失する可能性が高いときは外科的治療を進める場合もあります。

【手術的治療法】
手術治療には、口蓋垂（のどちんこ）を切り取る手術（上気道の拡大手術）や顎の骨を手術する方法（小顎症や下顎後退症の矯正）などがあります。または、鼻づまりを改善するための鼻中隔の手術があります。これらはCPAPに比し有効性は低いとされていますが、肥満がなく、中等症までの無呼吸の方には効果があります。一度耳鼻咽喉科の先生にご相談して下さい。
今回は、耳鼻科治療についてとりあげました。

耳鼻科的治療の必要性



鼻症状ありませんか？

いびき、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の患者さんのうち、24%に鼻中隔湾曲症、21.7%にアレルギー性鼻炎、9.7%に慢性副鼻腔炎が存在するといわれています。こういった鼻症状があると、鼻呼吸の抵抗が上がりイビキの音が大きくなったり、CPAPをつけるのも辛くなります。

特にこれからの季節は花粉症などアレルギーの出る方も多くいらっしやいますね。正常な鼻呼吸を取り戻すために、鼻の通り具合を整えましょう！

◎薬物治療

主に点鼻薬（鼻内に直接滴下します）か内服薬があります。症状によって数種の薬を使い分けします。

◎耳鼻科の紹介

必要に応じてレーザー手術などの可能な耳鼻科を紹介しています。また、当院でも月に一度最後の土曜日に、産業医科大学付属病院耳鼻咽喉科の、北村先生による耳鼻科診療を行っています。

症状をそのままにせず、是非ご相談ください。

ダイエットはどうして必要なのでしょう？

いびき・無呼吸は、主に上気道を形成する咽頭の粘膜に脂肪が沈着し、上気道が狭くなることで発生します。この脂肪を取り除くこと（減量）で無呼吸を軽減し、CPAPの卒業やマウスピースへ治療を変更できる可能性があります。そして何よりも脂肪肝や高脂血症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を治すことができます。

そこで、当院では検査（体カテスト）を行うことで、個人にあった運動強度を設定しています。この検査は、理学療法士の指導の下自転車をこいでもらい、そのテスト中の吐く息の分析を行います。またこれにより体力年齢もわかります。自分にとってより良い運動習慣についてアドバイスをもらい、より効率的に運動によるダイエットをすることができます。

体カテストに興味がある方は、検査スタッフに声をかけてください。

検査スタッフおすすめ！ グラフ化体重日記

ダイエットの鉄則は毎日体重を測ることです。一日の体重の変化を観察し、体重をコントロールしましょう。グラフ化体重日記は検査室でお渡ししています。



耳鼻科診療のご案内

毎月末土曜日 9:00 ~
（予約不要）

鼻症状の有無にかかわらず一度は診察を受けてください。イビキや無呼吸の原因が、実は鼻やノドに隠れていることも多々あります。



産業医科大学 耳鼻咽喉科
北村拓朗先生

歯科診療のご案内

毎月第1,3土曜日 9:00 ~
（完全予約制）

マウスピースの作成をご希望の方は是非ご利用ください。ご予約は検査室で。



九州歯科大学 義歯科
津田緩子先生

検査室からのお願い

- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう！
- ☆来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ☆領収書が確定申告などでご入用の方は、今年度より再発行に費用が発生することがありますので、毎月の領収書を大切に保管してください。
- ☆水曜午前は休診です。お間違えのないようお願いいたします。