

2006  
4

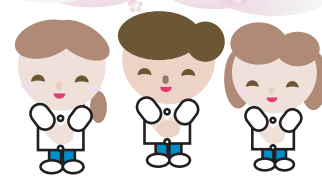
毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

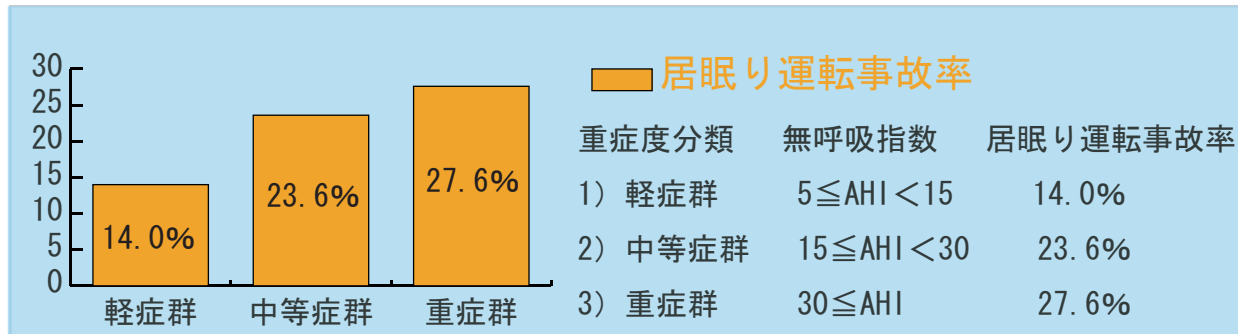
シーパパーズ

## 睡眠時無呼吸症候群と交通事故の増加の関係

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に脳への酸素供給を不足させ、本人が考えているよりもはるかに眠りが浅く、朝起きると疲れが残っていることがしばしばあります。その結果、日中の集中力や記憶力、判断力の低下を招き、生産性の低下や事故の可能性を増大させることに繋がります。しかし、CPAPを使用することでその症状は大きく改善が認められます。今回は、SASと交通事故の関係について取り上げてみました。



春まつ盛りのはずが、雨が多く肌寒い日が続いています。花粉症はだいぶ治まってきているようですが、風邪を引いている方も少なくないですね。仕事もバタバタと忙しい季節で体調管理が後回しになっていませんか？疲れてCPAPを付け忘れて寝てしまうなんてことが無い様にしましょう。



- 事故発生時の眠気 あり 40% (持続的な眠気 17%、突然の眠気 23%) なし 54%
- 事故発生時間帯 14 ~ 15 時が多い。眠気を自覚する時間帯と一致。
- 発生状況 渋滞中や信号待ちが多い
- 事故内容 追突が高頻度であった。高速道路走行中や人身事故もあった。

持続的陽圧呼吸 (CPAP) 治療で交通事故発生率が著しく減少した。

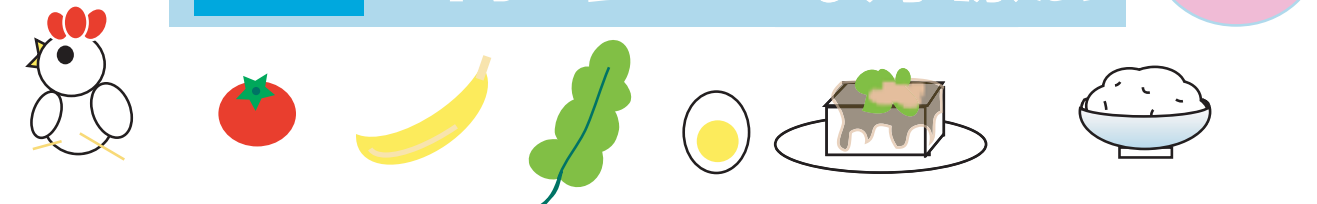
CPAP 治療後の事故率 2.3%  
ニアミス率 1.7%と減少!

事故を起こした例すべてが CPAP の使用率 80%未滿かつ  
使用時間 45 時間未滿のコンプライアンス不良症例であった。  
またその全員が主観的な眠気を自覚していなかった。

虎ノ門臨床生理検査部、吉野聡子らの資料 (第 29 回日本睡眠学会) より

CPAP の使用状況だけではなく、生活リズムによっても日中の眠気には差があります。  
CPAP の使用だけで安心せず、より良い睡眠を心掛けて眠気による事故を防ぎましょう!

## 減量の為の正しい食事療法

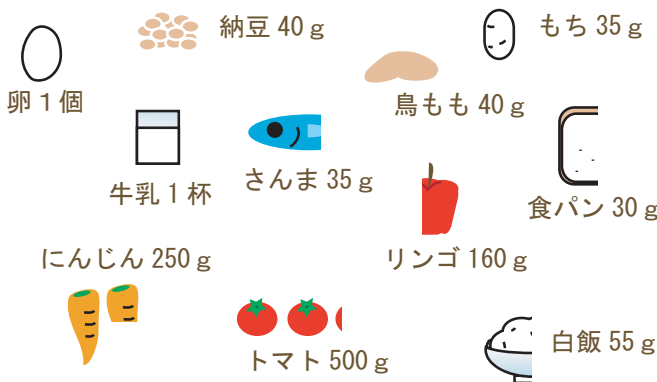


健康的に、効果的に減量をするには、食事のバランスの知識をつけると効果的です。ダイエットをする為に・・・と言うよりは、より健康になる為に食事について意識を高めましょう。

日常よく食べる食品は、その食品に含まれている栄養素と体内での働きによって4つのグループに分類できます。4群点数法は、各栄養素の重量を 80kcal = 1点とする単位で表す方法です。

各食品群からまんべんなく食品を選び、摂取することで、栄養バランスの良い食事を簡単につくることが出来ます。

(1点 = 80キロカロリーあたりの目安量例)



### 4群点数法

- 第一群・・・乳・乳製品、卵
- 第二群・・・魚介、肉類、豆・豆製品
- 第三群・・・野菜、果物、いも、海藻、きのこ
- 第四群・・・穀物、砂糖、油脂、その他

1日20点 (=1600kcal) を基本とし、性別や生活活動強度、あるいは肥満度などによって増減させます。点数を減らす (摂取エネルギーを減らす) 場合は、第4群を減らして、反対に痩せ気味の方は、第1・2・3群の点数を増やします。第1・2・3群は、体に必要な栄養素や、普段不足しがちな栄養素が含まれていますので、必ず各3点以上は摂るように心がけましょう。もし、第1・2・3群を多めに摂ったなら、第4群を減らしましょう。自己管理が難しい方は、食事記録をつけて家族と一緒に管理栄養士の指導を受けましょう! 食事療法は家族の協力が必ず必要です。

## 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。

## 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。

## 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。