

2006  
5

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

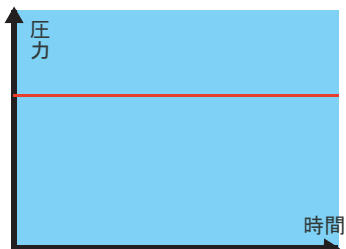
シーパッパーズ

## シーパッパーズ CPAPタイトレージョン

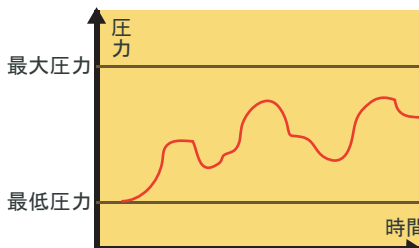
そろそろ梅雨の走りに入ってきたようで、雨の日が増えました。せっかく過ごしやすいかった気温も少し肌寒くなってしまいましたね。気温の変化で体調を壊す方も多いようです。風邪などに注意してくださいね。CPAPは、年間を通して今が一番使用しやすい季節ではないでしょうか？しっかりと眠って健康を維持しましょう！



CPAPには固定型とオート機能型の二種類があります。当院では、多くの方が始めはオートCPAPを使用します。固定型のCPAPは治療に慣れた方が多く使用されています。オートCPAPと固定型CPAPの違いはご存知ですか？



固定型CPAP  
常に同じ強さの圧力ができます。圧力は個人によって異なり、検査によって確定します。



オートCPAP  
患者さんの気道の閉塞具合によって圧力が変化します。最低圧と最高圧は個人によって異なります。

オートCPAPはフローリミテイション（無呼吸やいびきの前段階で、気流の減少した状態）を感知し、無呼吸の発生を未然に防ぐ機能がついています。どちらのCPAPも長所と短所があります。当院では、患者さんの状態に合った機械を選択して提供しています。

CPAPタイトレージョンとは、患者さんのCPAPの最適圧力を決定する検査です。最初に受けていただいたPSG検査を、今度はCPAP使用下に行います。オートCPAPは使わず、検査技師の寝ずの番による**手動の圧力調整**で、患者さんの睡眠状態が良好でかつ呼吸障害が解消される**最低圧力を決定**します。この検査を受けることで、固定型CPAPを最適な圧力で使用できるようになります。

また、CPAPを使っても日中の眠気が取れないなど、症状がある方は早めの検査をおすすめします。無呼吸以外の過眠症や、CPAPの機種があつてない場合もあります。詳しくは検査室スタッフまで！

## 腹部肥満

またしても新聞に腹部肥満に関係した記事が載っていました。最近ではかなり取沙汰されていますね。抜粋してご紹介します。

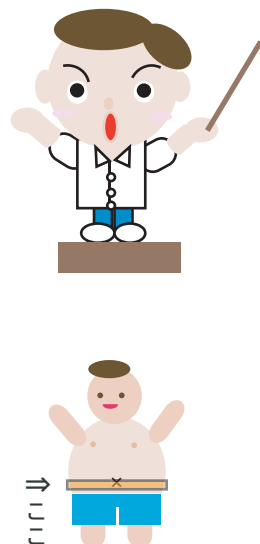
西日本新聞 H18.5.9

### 内臓脂肪症候群1300万人

内臓脂肪型の肥満に高脂血症や高血圧、高血糖の症状が重なり、それぞれは深刻でなくても心筋梗塞や脳卒中などに進行する危険性が高まる「**メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）**」について、成人の有病者は約1300万人、有病者一步手前の予備軍も約1400万人にのぼると推定されることが厚生労働省の調査でわかった。

割合は中高年になるほど増加傾向を示し、40から74歳に限ると男性では二人に一人、女性では5人に一人が有病者が予備軍であった。

怖いですね。しかしこのメタボリック症候群は無呼吸症候群とも深い関連があります。無呼吸症候群の患者さんの多くが肥満傾向にあるからです。ですから、現在CPAPを使用中の患者さんの中にも、もちろんメタボリック症候群の有病者はたくさんいらっしゃいます。



→ここで測定（おへその上）

ちなみに、腹部肥満の基準は、ウエスト周囲が、**男性85cm・女性90cm**以上が注意が必要です！CPAPだけでは生活習慣病は防げません。減量の意識を持ちましょう！ご希望の方はスタッフが測定しますよ！

### マイクログダイエット取り扱っています。

食事制限またはカロリーコントロールをすめられていてもうまくいかない、という方が大半だと思えます。当院では、1日の食事を1食か2食置き換えることで摂取カロリーをコントロールする、**マイクログダイエット**（サニーヘルス株式会社）を取り扱うことになりました。

マイクログダイエットは内容のバリエーションに富んでいて摂取しやすいため、仕事で帰りが遅くなりがちで、夕飯を遅い時間に取る方には、夕食に置き換えて職場でも摂取でき、不規則な食生活の改善の手助けになると思います。興味がありましたら、検査室スタッフまでお尋ねください。

- ・ドリンクタイプ（ココア・コーヒー・グリーンティー他）
- ・スープタイプ（ポタージュ・コーン・カレー他）
- ・その他（ゼリー他）

7食入り 8,820円  
14食入り 17,640円



## 治験のお知らせ

当院では一般内科のほか、呼吸器や睡眠の専門の病院です。このため、新たに開発された薬を世の中に送り出す重要な任務もあります。

安全性を確認された薬で、喘息や肺気腫、不眠症その他の患者さんに効果があるか検討する治験も行っております。

治験について、ご質問や参加を希望される方がいらっしゃいましたら、お気軽にお尋ね下さい。

## 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。
- ☆診察券には毎月お知らせの印字や診療時間を掲載しています。