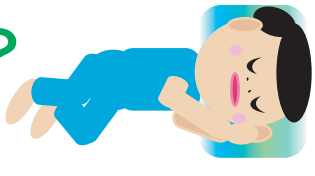


快眠CPAPers 通信

体位依存性とは？



横寝をしようとイビキが軽減すると感じることはないですか？実は、仰向けで寝ると舌の奥の部分がノドに落ち込み、気道が狭くなりやすいのです。軽症な無呼吸症候群の患者さんでは、横寝をするだけでかなりの改善が見られる場合もあります。これを**体位依存性**があるといえます。しかし肥満のある方や扁桃腺肥大がある方は、舌が落ち込まなくてもノドが狭くなっているため、あまり変化はないかもしれません。外泊などで、CPAPを使えない日は是非横寝を試してみてください。

子供の睡眠時無呼吸症候群

子供の睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？小児の睡眠呼吸障害やいびきをおこす代表的な疾患として**アデノイド・口蓋扁桃肥大**があります（ほとんどの原因がこれです）。好発年齢は2〜6歳頃で、学童期後半に次第に退縮します。扁桃肥大の場合、重症であっても鼻からの気道が確保されているため、睡眠時無呼吸症候群は発症には至りません。しかし、咽頭扁桃増殖（アデノイド）の場合は鼻呼吸が直接に制限され、睡眠時無呼吸症候群が生じてしまいます。アデノイドに伴い鼻呼吸の障害が長期に及ぶと、顔面の筋肉は弛緩してしまい、口を半開き・下唇下垂・鼻唇溝消失・門歯の突出といった**アデノイド顔貌**を呈します。重症例では起きている時も荒い呼吸音が聞こえます。口の中には大きな扁桃腺がのどの奥の方にも見ることができま

小児は成長・発達が著しい反面、障害を受けやすく、成長も未発達です。この時期発症する睡眠時無呼吸症候群や生活習慣の影響が後々小児の人格形成や健康状態に大きく影響を及ぼします。

日中の眠気や不眠症状、イビキなどの症状があるお子さんの場合は早目の受診をお勧めします。



毎日暑い日が続いています。いかがお過ごしですか？夏バテなどしていませんか？外出する機会も増える時期ですので、熱中症対策、水分補給など注意しましょうね。さて今回は、最近話題になっている子供の睡眠時無呼吸症候群を取り上げてみました。そして井引角蔵さんのダイエット日記の続編です！



みなさん梅雨もあけビールのおいしい本格的な夏がやってまいりました。ダイエット中の身にとっては誘惑の多い季節で大変です。それでは今月のダイエット結果発表です。

先月から1ヶ月経過後で1kg減の93kgです！

少し言い分けさせてもらいますと先月は飲み会が多かったのと梅雨の間、運動が出来なかったのが一番痛手でした。といったことで今月は、つだ病院でのダイエットプログラムのうち**運動療法**についてお話をさせていただきます。

1. 毎日のウォーキング40分（歩く早さは指導されます）
2. スクワットなど自宅でできる筋トレ数セット



最初は「こんな内容でいいの？」が第一印象でした。なぜならばこれまでのダイエットの時の運動メニューは20分程度のジョギング、そして5kgのダンベルを使った筋トレの数々が定番でした。男性の皆さんなら考えるだろうダイエット後の体型・・・厚い胸、腕には力こぶ、そして6つに割れた腹筋・・・学生時代柔道をしていて自分もそんな夢を見ながらのこれまでのダイエットでした。

しかし！これまでのダイエットでは運動のハードさにくじけダイエットが終了すればさっぱり運動習慣はなくなり、いつもその夢は叶わぬままリバウンド・・・このままでは今回もまた同じこと。

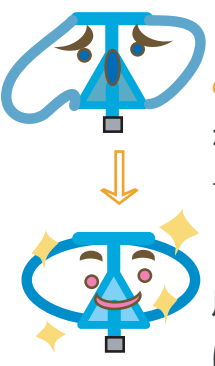
そこで今回はダイエット後も継続できる運動メニューを考えてみました。リハビリの先生いわく、**ウォーキングはジョギングよりも体脂肪を燃焼させるのに効果的**とのこと。それにジョギングのきつさに比べれば、なんと楽なこと。

ただし軽い筋トレはなんとなく継続できない予感？そこで今回は筋トレはやめて40分のウォーキングのみ実施。（リハ室の大池先生勝手にやめてごめんなさい）その結果朝のウォーキングは気分爽快！今は調子に乗って50分歩いてます。（これなら続きそう）

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！
- 現在患者さんの増加に伴い、来院のない患者さんへの管理が厳しくなっております。CPAPを返却していただく場合もあります。ご注意下さい。詳しい内容は検査スタッフへお尋ね下さい。
- ☆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。
- ☆水曜午前中は休診です。 ★検査室直通電話 093-921-0493

マスクの交換について



マスクやホースなどのCPAPの部品は、1年に1度の交換をお勧めしています。劣化が進んだマスクやホースは風の漏れる原因となったり、不衛生になっている可能性があります。

1年以上同じマスクをご利用の方は、検査スタッフへお申し出下さい。ただし、長く使っていても劣化の少ない場合は継続して使用されて結構です。毎日使用するものですので、日頃から衛生的に、また丁寧な使用を心がけてください。