

2006
9
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の治療って

CPAP以外にどんなものがあるの？

睡眠時無呼吸症候群の治療の本質は、患者さんの自覚症状を和らげると同時に、最終的には生命予後を延長することにあります。当院では、治療の第一選択としてCPAP療法を考えますが、その他の選択枝として左にあげたようなものがあります。CPAP療法、マウスピースなどは対処療法であり、治療は長期にわたる場合が多く、いかに治療効果を自覚できているかによって満足度は個人差があります。治療に関しては先生とよく相談のうえ、ストレスのない治療を選択しましょう。

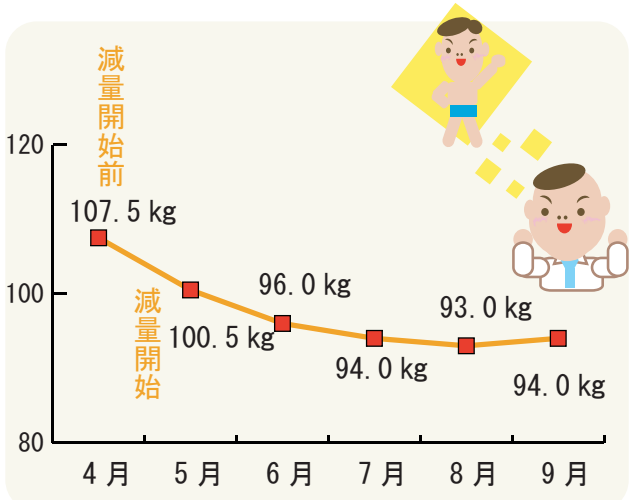
暑い夏もそろそろ終わり近づいてきました。やっと過ごしやすい季節になります。夏が終わると少し寂しい感じもするのですが、秋もいいですよ！スポーツの秋です！食欲は置いておいて、ウォーキングを始めるなど色々チャレンジするにはいい季節ですよ！
さて今月号は無呼吸症候群の治療の選択についてとりあげてみました。ダイエット日記4もお楽しみ下さいね。

診断 治療

- CPAP** 睡眠時に鼻にマスクを装着し、一定圧力で空気を送り込んで気道を確保する。無呼吸低呼吸指数(AHI) 20以上は保険適応で月一回の通院が必要。
- マウスピース** 睡眠時に装着、下あごを前方に出して気道を確保する。CPAPに比し効果は低いが無難、簡便など利点がある。
- 外科的手術** 子供や肥満のない成人で扁桃腺などが気道を塞いでいる場合、鼻茸や鼻中隔湾曲症などの場合は有効。
- 減量** 生活習慣の改善で肥満を解消すると症状が軽減、または改善も期待できる。

日常生活で気をつけること

- 禁煙**…喫煙はのどの粘膜に炎症を起こし、血液の酸素レベルを低下させる可能性がある。
- 禁酒**…飲酒はノドの周辺の筋肉をゆるめ、気道をさらに狭める可能性がある。



さて今回はダイエットのコツを二つ紹介いたします。

1. **毎日体重を量り体重のグラフを家族の目につく場所に(私は脱衣所)貼っておく。** そうすると家族の(我が家は奥さん)目がありダイエットに緊張感が生まれます。今回も出張帰りに、微妙な変化を感じ取った奥さんから体重を量るよう指示を受け体重増が発覚しました。

これには私もビックリでした。多少は値が下がっているとは思いましたがここまで下がっているとは予想外でした。そんなことで今回ばかりはリバウンドしたくないのです。

それでもうれしい話題がひとつ、今回のダイエットを始めた原因のひとつ、健康診断の検査結果で要再検査になっていた**肝機能、尿蛋白、尿酸、コレステロールなどの値が、減量後の再検査で全て正常値に下がっていたのです。**

「井引角蔵のダイエット日記(その4) 絶対リバウンドなんかするもんか!」

みなさん9月に入り秋めいた風も吹く今日この頃。そう「天高く馬肥ゆる秋」です。アキ秋は秋で誘惑の多い季節。先月から1ヶ月経過で94kgです? そうですやっつけてしまいました。1kg増なんです! この記事を書く直前の1週間、ずっと出張続きで毎夜の酒盛り! 朝のウォーキングもサボってしまい出張から帰宅して体重計に乗るのが怖かったのですが、やっぱり... しかしいつものダイエットであればここでくじけて「エイイ食ってやる!」となり大きくリバウンドするところでしょうが、来月は頑張ってきた減量してみますぞ!



2. **ダイエットは公言すべし!** ダイエットは家族はもとより会社でも公言すると、「井引さん何kg減った?」などとよく質問を受け緊張感が生まれます。 今回のダイエットでビックリしたことですが、マイクログラフを使用していることを言うと、特に若い女性は興味津々でいろいろ聞いてきます。結果いい励みになりました。 さて来月は必ず減量してみせますぞ!!

咬筋、側頭筋を鍛えるのに有効な体操



お知らせ

患者さんの増加に伴い、月末の外来(特に土曜日)は大変混雑しております。

毎月の来院をできるだけ**15日**までにお済ませください。ご協力お願いします。

毎週水曜日は夜間外来を行っています。ぜひご利用下さい。

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!
- 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。
- ☆水曜午前は休診です。 ★検査室直通電話 093-921-0493