

2006  
12

毎月15日発行

# 快眠CPAPers通信

## シーパパーズ



早いもので年末です。今月はイベントも多く仕事の区切りもあり、これまたあつという間に日が経ってしまいますね。そろそろ年末の準備にも取り掛からないといけません。さて今月号は、睡眠時無呼吸症候群（SAS）についての復習とより良いCPAPライフを送る為の一工夫を取り上げってみました。ぜひ参考にしてください。

### 睡眠時無呼吸症候群について考えましょう

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に気道が塞がって一定時間呼吸が出来なくなる睡眠障害の一つです。肥満などで気道が狭くなることが主原因のため以前は中高年男性の病気と思われていましたが、近年ではアレルギー性鼻炎や顎の筋肉の低下、下あごの小型化傾向などが原因となり、子供や若い人の間にも起こることがわかってきました。眠っている間に起こるため本人の自覚症状はあまり無いのですが、呼吸が苦しくなって覚醒するので十分睡眠がとれず、昼間急激な眠気に襲われます。また、呼吸停止に伴い低酸素血症を引き起こすことで、身体全体にかなりの負担をかけることとなります。

睡眠時無呼吸症候群があると何が怖いのでしょうか？

- 高血圧（健康人の2倍）、● 心筋梗塞（健康人の4倍）、● 脳血管障害（健康人の4倍）、● 糖尿病、● 居眠りによる交通事故（健康人の7倍）、● 仕事上のトラブル、● 生活の質の低下、
- これらの症状は無呼吸症候群と強い関係があり、放っておくと症状は益々進行します。

例えば、健康な男性を1週間続けて睡眠不足状態にした結果、耐糖能（血糖をコントロールする能力）が著明に低下したという研究結果もあります（つまり糖尿病になりやすくなります）。

っと、色々脅かしてみましたがお気遣いの方はCPAPを使用していますので、これらの危険性は無呼吸の無い人と変わりありません（上手にCPAPを使っていた場合ですが）。あとは、生活習慣病の予防に努めましょう！



### 昼寝のすすめ

昼食後は誰だって眠気があります。CPAPを使っても避けられない日も多いでしょう。そこで、効果的に眠気や疲れをとる昼寝術を紹介しましょう！！



- 昼寝の時間・・・午後1時～3時までの間に取らしましょう。
- 昼寝の量・・・10～15分の仮眠が最も起きたときの頭の回転が早い！寝過ぎに注意です。
- 昼寝の場所・・・ベットよりイスが良い。背もたれを20～30度後ろに倒し頭を固定するのが理想的です。
- 眠気覚まし・・・コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を抑える効果がありますが効いてくるのに30分かかります。そこで、仮眠前にそれらを摂ることで、起きる頃に効いてきてすっきり目覚めることができます。また起きた後に日光浴をすると効果的です。

### 外泊とCPAP

- 持って行く物  
CPAP、マスク、ホース、電源コード、延長コード3m（枕元にコンセントがないことが多い）
- 車輪がついたピギーバックに入れて持ち運ぶ。
- 泊まり先のホテルで、まずCPAPのセッティングをしておきます。（夜、お酒が入ると新しい場所でのセッティングが面倒になってしまつて寝てしまいます。）
- 海外旅行の場合は念のため業者さんに問い合わせてください。
- 大きいオートCPAPを使用している方は旅行前になるべく小さ目の機器を在宅業者さんに頼んで貸してもらいます。



### 年末年始休診日

12月29日（金）午後～1月3日（水）

※年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。連絡先のわからない方はスタッフへご確認ください。

### 検査室からのお願い

- ☆月に一度15日までの受診を忘れないようにしましょう！CPAPは健康保険の適用となりますので1カ月に一度の受診が必要です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。ご注意ください。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

### ★体位依存性について★

横寝をするといびき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やすく、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、仰向けの状態でのみ、無呼吸がある場合もあります。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、扁桃腺肥大がある方は、舌が落ち込まなくてもノドの奥の組織が沢山ついていて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を使えない日や、CPAPを休憩したいと思う日などは是非横寝を試してみてください。

検査室スタッフの清水です。2006年12月をもちましてつだ病院を退職することとなりました。皆さんにはたくさんご迷惑をおかけしましたが、いつも温かい言葉で励ましていただき本当にありがとうございました。今後も皆さんのご健康とCPAP卒業を陰ながら応援しています。清水改め吉田