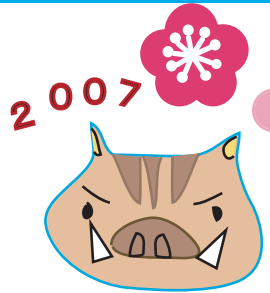


2007
1

毎月15日発行

快眠CPAPers 通信

シーパッパーズ



2007

新年あけましておめでとうございます！！

今年が皆様にとって良い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。
また、快適なCPAPライフが送れますよう、スタッフ一同精一杯アドバイスやお手伝いをさせていただきますのでよろしくお願いいたします！

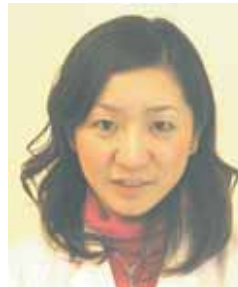


津田院長より。

良い睡眠はすべての健康につながります。糖
や脂肪の代謝は良い睡眠をとると活発になり、
ダイエットなども効果が上がります。
CPAPを継続して健康な体を取り戻しま
しょう。
当院ではスタッフの変更がありますが、更に
やさしく、時には厳しくシーパッパーズの方
々をケアしていきます。今後とも
よろしくお願い致します。



松永奈々



山内真由美



梅木美佳



主任 森植康貴



下川さよこ
(CPAP 受付)



藤井小夜香



村岡奈々美
(新スタッフ)



波多野千尋

検査スタッフ紹介

市民公開講座のお知らせ

2007年2月18日(日) 15時～16時30分

●AIM 大ホール (JR小倉駅北口より徒歩5分、
リーガロイヤルホテルの向かい側です)

●参加費 無料

●プログラム

座長：霧ヶ丘つだ病院院長 津田徹

1. 「居眠りする人」「眠れない人」睡眠障害のいろいろ

有吉祐睡眠クリニック院長 有吉祐先生

2. 「満足していますか あなたの睡眠 ～家庭でできる快眠講座～」

江崎歯科内科医院院長 江崎和久先生

江崎先生のお話は笑いネタが沢山つまっています。いびきの実演などは見逃せません！



ぜひご参加ください！

結露対策

「夜中に鼻に水滴が落ちてきてビックリして起きてしまった。」
この時期になると多くの方々がこの現象で悩まれています。
冬になると窓ガラスが水滴でびっちょり・・。あの現象が
マスク内でも起こっているのです。機械の不調ではありません
のでご安心ください。
毎年のように対策を練ってきましたが、今のところ一番好評な
対策はマスクの内側にティッシュなどを敷いて吸水させる、
というものです。(お部屋の環境やマスクのタイプによって万
全の対策とはいかないようですが)
また、ホースを布団の中にくぐら
せて少しでも空気を暖めるといった
方法でも効果のある方がおられるよ
うです。また、何か良い対策方法が
ありましたら、是非スタッフに
お伝えください！



ティッシュ

むずむず脚症候群

足、特にふくらはぎに、ムズムズとした不快感
を感じて寝付けないといった症状はありませんか？

起きて歩き回ったり、足を動かすとおさまるけれども、これ
を繰り返すため寝つきが悪くなったりします。高齢者や透析患
者さんには特にこの症状が多いことが知られています。

また夜中に寝ている間、周期的に足がピクピクと動き、これ
が原因でしっかりと睡眠が取れていないという方もおられます。
お薬を処方することで改善しますのでご相談ください。



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ヵ月に一度の受診が
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
場合ががあります。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