

快眠CPAPers通信

シーパッパーズ

奥さんのいびきは大丈夫！？

閉経後減少します。そうすると血液中のコレステロールが増加し、動脈硬化が進み高血圧や心筋梗塞のリスクが高まります。また、体脂肪の代謝も落ちるため肥満傾向になり、SASになる要因がさらに増えてしまいます。

働きを持つホルモンの分泌も閉経後減少します。

コレステロールの調節をする働きを持つホルモンの分泌も閉経後減少します。

しかし、閉経期を迎える40〜50歳代は要注意です。この時期、プロゲステロンの分泌量が減少し、いびきやSAS

が出現するケースもあります。さらにエストロゲン（卵胞ホルモン）という、男性に比べ女性はいびきをかく人が少なくSASになる人が少ないのも事実です。これは女性ホルモンであるプロゲステロン（黄体ホルモン）に呼吸中枢を刺激する働きがあるからです。

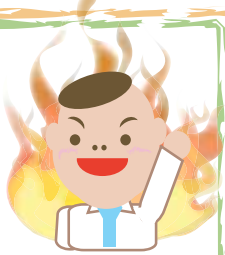


女性と睡眠時無呼吸症候群

「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」・この病名を耳にすると太った男性の病気とイメージする方が多いと思います。しかし、この病気が決して男性だけのものではありません。女性の場合、自分がいびきをかいていると気づかないケースが多いようです。お友達と旅行に行って初めていびきを指摘されショックだった、という話もよく耳にします。

暖かい日差しの日が増え、薄いコートでも外へお出かけできる日が増えてきました。桜の開花ももうすぐです。ポカポカ陽気の春が楽しみですね。さて今月号では閉経後の女性のSAS（睡眠時無呼吸症候群）について書いてみました。奥さんやお友達のいびきは大丈夫ですか？

井引角蔵のダイエット日記（その8） ～第2章 リバウンドとの戦い～



みなさん今月の結果発表で～す！
なんとか先月から現状維持で98kgでした。先月の懺悔の後、サボっていた朝1時間のウォーキングを復活させたのがやはり効いたようです。でも朝はまだまだ寒いし、花粉症の自分にはしばらくの間はつらい日々が続きそうです。

ちなみに朝のウォーキングのいでたちは防寒と花粉症対策を兼ねて黒のスエット、手袋、ニット帽、そしてマスクとメガネといったかんじで結構怪しい格好で早朝の暗がり歩いています。たまにパトカーとすれ違った時などは伏目がちになってしまうのはなぜでしょう？

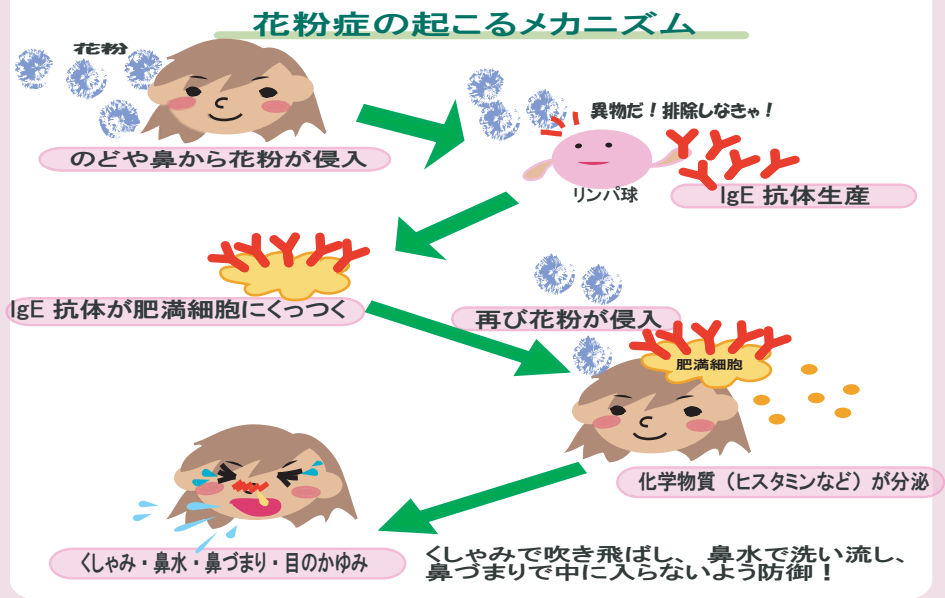
あとは体重を減らすために、これまでの経験からとりあえず昼食をお蕎麦中心のメニューにしていけばなんとか減っていくかな・・・。

いつの間にか元に戻ってしまった脂っこい昼食メニューともお別れです。それから3月は私が昨年ダイエットを始めるきっかけにもなった健康診断があります。昨年は初回の検査結果がポロポロで再検査までにある程度減量し検査結果が改善したのです。今年もこのままでは再検査になりそうな気がします。

いつも健康診断の結果に開き直っている皆さんも井引角蔵と一緒にダイエットを頑張ってみませんか！！

花粉症の季節に突入です。

今年の春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は全国的に過去10年平均より少なめだそうです。また去年と比較し、西日本は1/2前後の少ない見込みだそうです。花粉症症状がありCPAP使用がキツイということはありませんか？
当院でお薬の処方ができますのでぜひ一度ご相談ください。



検査室からのお願い

- ★月に一度の受診を必ずお願いします！！
☆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を返却していただく場合があります。ご注意ください。
- ★月初めの受診がおすすめです。
☆土曜日、20日以降の受診は大変込み合いお待ちさせる時間がかかりかかっています。
- ★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ★領収書の再発行はいたしません。
☆確定申告等で証明書が必要な方は文書料（1050円）をいただいておりますのでご了承下さい。
- ★水曜午前は休診です。

★検査室直通電話 093-921-0493

フィルター交換してありますか？

お部屋の環境にもよりますが三ヶ月から半年で換え時です。特にお部屋でタバコを吸う方はこまめにフィルターを交換してください。この時期は花粉防塵用のフィルターをご用意できますのでスタッフにお申し付けください。

マスクのお手入れしてありますか？
毎日使用するマスクです。皮脂や汗などで汚れます。毎日のお手入れとして、使い終わったらウエットティッシュなどで拭いておきましょう。湿気が溜まったままにしておくと雑菌やカビの繁殖の原因となります。週に一度はマスクを分解して水洗いしましょう。分解の仕方などわからなければスタッフにお聞き下さい。

