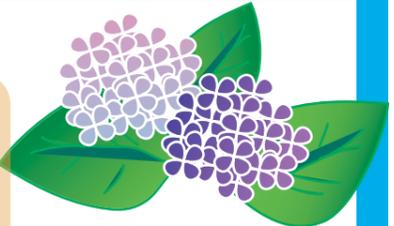


2007  
6

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

シーパパーズ



あじさいが咲き、梅雨の到来を告げてくれています。そしてラニーニャ現象などということが起こっているようで、どうやら今年の夏は梅雨が短く猛暑・・・ということになるそうです。マスクの使いにくい季節に突入です・・。マスクタイプにも色々ありますので使いにくい事があればご相談ください！  
さて、今月号のテーマはCPAP治療における耳鼻科治療の必要性についてです。鼻づまりもCPAPを使いにくくなる原因の一つです。症状がある方は多いのではないのでしょうか？

## 鼻づまりを治して快適CPAP生活を。



産業医科大学耳鼻咽喉科 北村拓朗先生

鼻づまりはCPAP治療を受けている患者さんにとって、継続使用を妨げる大きな原因の1つです。鼻づまりがあると口が開きやすくなってしまい、空気の漏れや、口やのどの乾燥がおこりやすくなります。またオートCPAPを使っている場合には**圧が必要以上に増大し、不快感の原因になります。**鼻づまりが強いままCPAPを使用しても、効果が十分得られませんので、マスクの不快感と無呼吸という二重の苦しみを負うことになってしまいます。  
鼻づまりの原因として最も多いのはアレルギー性鼻炎です。抗アレルギー薬やステロイド点鼻薬などを組み合わせることで治療可能です。また、アレルギーの原因となる抗原から身を守ることも重要ですので、**自分のアレルギーの原因が何なのかをあらかじめ調べておくことも大切です。**  
また塩酸ナフアゾリンなど血管収縮薬の点鼻薬は鼻づまりに対し即効性がありますが、**習慣性やリバウンド**があることが知られていますので、漫然とした使用は慎まなければなりません。難治性アレルギーにはレーザー治療や後鼻神経切断術と呼ばれる鼻内でのアレルギー反応を減少させる治療法もあります。  
その他、鼻内の骨が曲がっている（鼻中隔湾曲症）やポリープがあるなど物理的に鼻が狭い場合には手術治療が必要となります。鼻の手術というと、なんとなく怖いイメージを持たれる方が多いかも知れませんが、最近の内視鏡を使った負担の少ない手術が中心となっています。また、鼻づまりのある患者さんに鼻手術を行うと、**CPAPの必要圧が1.5から2cmH2Oほど低くなる**とされていますので、CPAP使用中に鼻づまりによる違和感がある方には、まずは自分の鼻づまりの原因について正しく診断を受け、積極的に治療を受けられることをお勧めいたします。

当院では月に一度、土曜日に北村先生による耳鼻科の診察を行っています。鼻づまりでなかなかCPAPを長時間使えないとお悩みの方は、一度先生の診察を受けてみてはいかがでしょうか？

## グルメパパさんのダイエット計画!



第1回：玄米ごはんの巻

文：CPAPERのママ

パパさんは**高血圧、中性脂肪高め**の初代CPAPers会員、グルメ系こってり味党肉食派の所属です。

ふだんのお食事は、**油脂をなるべく控えて1日30品目の野菜たっぷり献立**を心がけますが、体重が減ってくると大好きな焼肉、ハンバーグ、オムレツ、コロッケなどの洋食をついつい食べ過ぎ→食がすすむとつい飲みすぎ→体重増えて→なんか不調→あつ脂肪肝、まずい！→献立変更を繰り返しながらなんとか離党せずにやってきました。

ところが、**最近高血圧がいっこうに改善されない!**という危機に直面したのです。早速、減塩醤油や減塩ミソを買いに行ったスーパーで手にしたのが、血圧を下げる「炊飯器でおいしく炊ける玄米ごはん」。

玄米は、**精米にするとなくなってしまうビタミンやミネラルを豊富に含み、かめばかむほど味が出る理想的な健康食品**です。消化に時間やカロリーがかかり、繊維質が豊かなので、便通がよくなるなど、ダイエットや体質改善にも効果的です。特に食べた満足感というのは重要で、食欲を適度に抑えて、「長く続けられるダイエット」を可能にします。栄養バランスを崩さないように摂取カロリーを抑えることは難しいですね。玄米を主食にすると、玄米そのものがバランスの良い食べ物なので、シンプルな献立で食事全体の栄養バランスをとることができます。

例えば、**伝統的な和食のスタイルである「一汁一菜」**。玄米ご飯、みそ汁、おかず、漬物といった、昔から親しまれてきた和食です。難しいことをしなくても、自然に栄養バランスの良い、低カロリーの食事になります。これに物足りなさを感じるなら、野菜の副菜をさらに二、三品加えてはいかがでしょうか。玄米の浸水時間を長くしたり水加減を多くするだけで炊飯器でも美味しく炊けますし、ふっくらやわらかではないけれど、それにも優る旨みがあり、ビール&ごま塩ふった玄米ごはんもイケル、と思うのは私だけでしょうか!?

嬉しいことに玄米ごはんの**ダイエット効果は順調**です。満足感のおかげか間食をしなくなり、好きだったチョコレートやクッキーなどのおやつがほしくないことも驚きです。果たして高血圧は改善されるのか？次号での報告をお楽しみに!

### 鼻の通りは良いですか??

### 鼻腔通気度検査



チェスト株式会社 入力型 HI-801

鼻のつまりを評価することができません。つまっていないと思っても、**案外検出できる**ものです。点鼻薬を処方する目安にもなります。

- ★こんな方におすすめです。
  - ・鼻づまりが気になっている方
  - ・朝起きると口内が乾燥している方
  - ・いつも途中でマスクを外してしまっている方
- ◆CPAPを使っている方は一度検査を!

### 検査室からのお願い

- ★月に一度、15日まで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。ご注意下さい。
- ★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。
- ★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。
- ★検査室直通電話 093-921-0493

