

CPAP がうまく使えるようになったら、次は禁煙に挑戦してみよう！！

<循環器疾患>

心筋梗塞、脳梗塞

<口腔の疾患>

歯周病

<がん>

食道癌、口腔・咽頭癌
肝臓癌、胃癌、肺癌、膀胱癌
膵臓癌、子宮癌

<消化器疾患>

胃・十二指腸潰瘍

<呼吸器疾患>

慢性気管支炎、肺気腫

- <禁煙によるメリット>

 - 喫煙による病気が今以上悪化しない。
 - 健康的
 - 経済的
 - 周りの人が喜ぶ
 - 喫煙場所を探さないですむ

タバコは快眠の★敵です！

タバコに含まれるニコチンには、アドレナリンの分泌を促進させ脳を覚醒させる働きがあります。ニコチンの覚醒作用は数時間続きます。就寝前のタバコはリラクセスどころか、寝つきを悪くさせたり、夜中に目を覚ましやすくさせます。

実はニコチンはカフェインよりも強い興奮剤で薬物の中でも中毒性は非常に高いレベルに分類されます。

タバコは無呼吸を悪化させる！

喫煙によってタバコのヤニでのどがベタベタとなり、のどが詰まりやすくなります。

さらに、気道粘膜に炎症を起こし、イビキが出やすくなり、無呼吸を悪化させます。

タバコと睡眠

新緑の色増す季節となりました。いつの間にやらツバメも姿を見せました。もう田んぼでは田植えが始まっています。街を歩けば日傘や半袖姿が目立ちます。・あぁ、日焼け対策しなきゃ・。そして、夏に向けて体も引き締めないと！

さてさて、タバコも専用のカードがないと自販機では購入できないということになってしまいましたね。これを機に喫煙者の皆様！禁煙にトライしてみませんか？

禁煙外来

当院では、ニコチンパッチや飲み薬による禁煙プログラムを実施しています。

治療前の問診・診療
(禁煙治療のための条件確認)

ニコチンパッチによる治療

約 20000 円

再診1 (2週間後)
再診2 (4週間後)
再診3 (8週間後)
再診4 (12週間後)

飲み薬による治療

約 25000 円

再診1 (2週間後)
再診2 (4週間後)
再診3 (6週間後)
再診4 (8週間後)
再診5 (10週間後)
再診6 (12週間後)

①診察

②呼気一酸化炭素濃度の測定

③禁煙実行・継続に向けてのアドバイス

④薬の処方

睡眠外来担当栄養士 宗さんより

栄養指導ポイントラリー始めました★

ポイント6個+効果のあった方には特典付ですよ！！

皆さん、CPAP の治療はいかがでしょう？！

体重がほぼ 10%減ると、CPAP を卒業できて、重症だった SAS が軽症となり、マウスピースに変更された方も多いようです。

栄養指導を受けておられる患者さんも、皆さん順調に減量中です。

そこで、6月より栄養指導を多くの方に受けていただけるように、ポイントラリー制にしてみました。

ポイントを6個ためて効果のあった方には、特典がありますので、是非挑戦してみてください！！

★★グラフ化体重日記を付けてみましょう！★★

グラフ化体重日記は『体重』という数量を『視覚化』するため、起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前の体重を1日4回測定し、所定の用紙にそれぞれを記入して波形化します。

この体重波形の乱れは生活習慣、とくに食習慣の乱れを正確に描写します。各波形の長短が体重の増減をそのまま反映するからです。波形の変化を目安にして問題点を探していきましょう。

起

朝

夕

就

床

食

食

寝

直

直

直

後

後

後

前

※計り忘れがあったときは、点をつながない。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

予約制
費用：390 円

問い合わせ

093-921-0486

(栄養科直通)

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ヶ月に一度の受診が必要です。

来院がな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。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★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

