



# 快眠 CPAPers シーパパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院検査室

## 8月より当院で歯科外来が始まります！

●無呼吸治療用のマウスピース作成専門の歯科外来が、8月7日（土）からスタートします！



九州大学病院  
口腔総合診療科助教授  
津田緩子先生  
つだひろこ

以前、2005年～2007年まで当院で歯科外来をしていただいていた津田先生が、このたび、留学を終えて戻られてこられました！そして、また歯科外来を担当していただけることになりました！マウスピースにご興味のある方は、ぜひご相談されてみてください。

★マウスピースとは・・・下あごを前方に出すことにより気道を確保し、イビキや無呼吸の発生を防ぐものです。

### こんな人におすすめ！

- 無呼吸の程度が軽症の人
- 肥満の程度が低い人
- 横向きになると無呼吸にならない人
- REM睡眠のときにだけ無呼吸になる人
- 旅行や出張用に使いたい人

### おすすめできない人

- ◆鼻づまりのある人
- ◆重度の歯周病がある人
- ◆歯の本数が少ない人
- ◆あごの関節に痛みや障害がある人

★人によっては気になって使いづらかったり、効果が出にくかったりする場合もあります。まずは、一度、先生の診察を受けてみてください。

★月に二回、土曜日の診療予定です。詳しい日時はスタッフにご確認ください。基本的には予約診療となります。（ちなみに8月7日と21日、9月11日の予定です）

<診察1回目>  
診断・型取り

↓

<診察2回目>  
マウスピースお渡し

費用・・・約1万円  
(三割負担の場合)

・診察内容や診察回数により、負担費用が変わることもありますので、ご了承ください。

屋間の暑さもさることながら、寝苦しい夜も続いています。CPAPのマスクも暑苦しい時期ですね・・・体調を崩さぬよう気をつけてください。今月号は、歯科外来がスタートしますのでそのお知らせと、長期休暇など行かれる方の参考になればと、旅行とCPAPについて取り上げてみました。

睡眠外来担当栄養士 宗さんより

## カロリーを見直しましょう！

●痩せるために避けて通れないのが、1日の食事のカロリーを見直し、運動や基礎代謝によって消費されるエネルギーがどのくらいか把握することです。

◆あなたの理想のカロリー摂取量は次の式で計算します。

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30 \text{kcal}$$

$$\text{【標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22\text{】}$$

人によって、理想のカロリーも多少違ってきます。詳しくは栄養指導で聞いてみましょう！

また、食事のカロリーをすぐに算出することもできます。食べたものを何日か記録して栄養指導を受けていただくと、より自分の摂取しているカロリーの把握につながります。

### 栄養指導を受けませんか？

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

費用：390円

検査科にて予約を承ります！

おまかせください！

## \* 病院からのお願い \*

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

### 津田院長の

## 旅行とCPAP

毎晩私はCPAPを使っています。学会や講演などで遠くに行く時、どのようにしているか、今回はお話ししましょう。

### ●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)

★肩からかけて歩くと重し、手もふさがれるので、車輪がついたピギーバックに入れて持ち運びます。

★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っただけです。)

### ●海外旅行の場合は

★一般的に変圧器はCPAPに内蔵してあります。(機種・国によっては変圧器が必要なものもあります。念のため業者さんに問い合わせてください。)

★その国に合った変換プラグを持って行きましょう。(型が分からない場合は、旅行代理店などで確認してください)

★持ち運びでは、トランクに衣類をクッションがわりにして入れています。空港のカウンターにて機内あずけOKです。

★税関でも空港の荷物検査でもCPAPのことは知られているので大丈夫です。これまで上海、台湾、アメリカに行きましたがノートラブルでした。

