



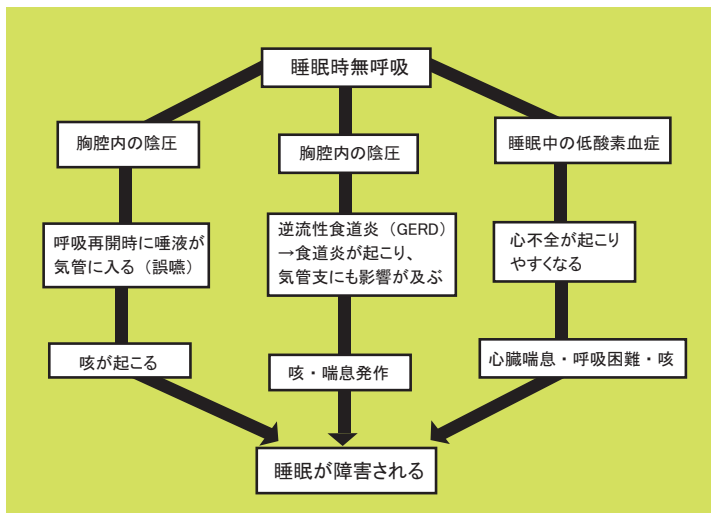
快眠CPAPers通信

シーパパーズ

2011

10

発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

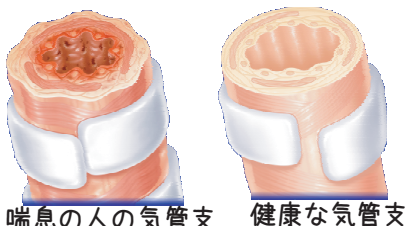


咳と睡眠障害

十月に入り、過ごしやすい気候になりましたね。朝晩は冷え込み、気温の変化が激しいためか、体調を崩される方も多いようです。体調の管理に気をつけて、おいしい秋を楽しみましょう！
さて、今月号では、これからの季節に悩まされる、「乾燥」にテーマをおいてみました。風邪や咳、CPAPを着けづくなる原因にもなりますので、気をつけましょう。

夜間の咳や喘息発作は寝付きを悪くしたり、苦しくて目が覚める等の睡眠障害を引き起こします。また、いびき・無呼吸の影響により、咳や喘息を誘発することとも言われています。
いびきをかいている人は鼻から空気が入らず口呼吸になる傾向があります。乾いた空気が直接のどを通って気管から気管支に入っていくことで、のどを痛めたり、気管支の粘膜を痛めることになります。そうすると、咳や痰が続いたり、気管支喘息がうまくコントロールできなくなります。

気管支喘息



粘膜がただれて腫れて狭くなる。気管支を取り巻いている筋肉が縮む。痰がでたりすることでさらに狭くなり、咳やゼイゼイ、ヒューヒューが出てくる。



気管支喘息
咳喘息

また、無呼吸が起こると、胸の中の圧（胸腔内圧）が陰圧になるため、胃から胃液が食道に逆流しやすくなります（逆流性食道炎）。食道は気管に沿ってありますので、気管支への影響も出てくるわけです。
喘息は夜間から早朝の睡眠時に発作が出現しやすい疾患です。夜間に発作が出現すると、睡眠が障害され、日中の活動にも影響を及ぼします。適切な治療が必要となります。

栄養士さんオススメ！



たっぷり野菜が摂れる！

（1人分：312kcal）

キャベツと薄切り豚のオイル蒸し



材料（2人分）

- ・キャベツ 1/2 ～ 1/3 個
- ・豚ロース肉薄切り 150g
- ・しめじ 1パック
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ1～2

●梅肉たれ

- ・梅干 小2個強
→梅干の種をとり、梅肉を細かく包丁でたたく
- ・みりん 大さじ1/2杯
- ・酒 大さじ1杯
- ・酢 小さじ1杯
- ・醤油 小さじ1/2杯

＜作り方＞

- ①キャベツは食べやすくちぎり、軸は薄切りにする。水気を軽くきって鍋に入れる。（少し水気を残したほうが焦げにくい）塩少々をふり、豚肉を広げる。
- ②ごま油を大さじ1～2を全体にかける
- ③ふたをして、中火で7～8分蒸す。焦げそうなら、途中で水（又は酒/分量外）大さじ1～2を加える。
- ④器に盛り、たれの材料を混ぜ合わせてかける。

CPAP 専用加湿器

これからの季節は空気が乾燥するため、CPAP使用の時、鼻や口の中が乾燥しやすくなります。

ひどい場合は、痛くてCPAPを使えなかったり、鼻血が出る場合もあります。

また、喉や鼻の粘膜がウイルスが体内に侵入するのを防いでくれますが、乾燥のために粘膜が炎症を起こしていると、粘膜の機能が低下し、風邪を引きやすくなります。

お部屋を加湿したり、CPAP専用の加湿器をつけることで改善を期待できます。

CPAP専用の加湿器をご希望の方はスタッフへご相談ください。（機種によっては加湿器をご用意できないものもあります）

＜ダイエットのための正しいウォーキング＞

- ①背筋を伸ばす！歩幅は普段歩くときより広げる！腕は大きく振る！腰をひねるように早足で！
 - ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
 - ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
 - ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないといわれるので、連続して歩く必要があります。
- ※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。



！！病院からのお願い！！



検査室直通電話

093-921-0493

●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。

●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がありますので、ご了承下さい。

●毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。