



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

快眠CPAPers通信

116号



例年よりも早く桜が満開を迎え、一足早い春の訪れでした。日中も暖かくなり、過ごしやす季節になりました。

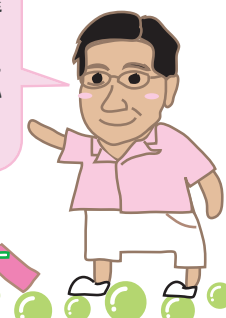
さて、来月は長期連休もあり、旅行の計画を立てている方もいらっしゃるのではないでしょうか？旅行に行く時、CPAPはどうやって持っていったらいいの？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。今回はその参考になればという内容になっています。

また、5月には市民公開講座も予定しておりますので、お問い合わせのうえ、是非、ご参加ください！

津田院長の旅行とCPAP

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

海外旅行の場合、時差ボケも解消しやすいですし、ぜひ持参して良い睡眠をしっかりとって、楽しい思い出を作ってくださいね。



●持っていくもの

- ★CPAP、マスク、ホース、電源コード、延長コード2〜3m(枕元にコンセントがないことが多い)
- ★肩にかけて持ち歩くと重いですし、車輪のついたキャリ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。

●海外旅行の場合

- ★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。)
- ★その国にあった変換プラグを持って行きましょう。(型がわからない場合は、旅行代理店などで確認してください。)
- ★持ち運びはトランクに衣装をクッション替わりにして入れていきます。空港のカウンターにて機内預けでOKです。
- ★税関でも空港の荷物検査でもCPAPのことは知られてるので大丈夫です。これまでに、上海、韓国、台湾、ヨーロッパ、アメリカに行きましたが、ノートラブルでした。
- ★もし、不安な場合は、病院より、海外渡航用の文書をお出しできますので、ご相談ください。
- ★旅行用にマウスピースを作成することもできますので、ご希望の方はご相談ください。

変換プラグ(国によって型が違う)



海外の差し込みコンセントは穴の形状が日本と異なり差し込めません。旅行先に対応したアダプタープラグが必要です。

<市民公開講座のお知らせ>

市民公開講座
いびき、睡眠を見直そう

主催：北九州下関睡眠呼吸障害研究会
後援：北九州市、北九州市医師会
(社)福岡県臨床検査技師会

いびきがひどくて寝が浅くて寝られなくなりました。その悩み、相談しよう。

大きないびきや強い眠気は病気のサインかもしれません。放置しておくと様々な病気を引き起こします。いびきや眠気を減らし健康な睡眠を得るための方法を紹介いたします。

日時：2013年5月12日(日)15:00～16:20(質問ブース17:20まで)
場所：リバーウォーク 北九州芸術劇場 中劇場
参加費：無料(600名様 要申込み、先着順)
※当日は駐車場が大変混み合います。公共交通機関をご利用ください

- 総合司会 霧ヶ丘つだ病院 津田徹
有吉祐睡眠クリニック 有吉祐、吉村隆之
- 1部 15:00～15:30 「眠たい・・・どうしましょうか？眠気に潜む睡眠障害とその対応」
 - 2部 15:30～16:00 「おとなのいびき、こどものいびき」
- 新田原聖母病院 緒方賢一
産業医科大学若松病院 北村拓朗
- ♪癒しのミニコンサート♪ 16:00～16:20
演奏：癒音工房デュオフルート
フルート：奥森響子、ピアノ：島村朝子
- 質問ブース 16:20～17:20 事前に記載していただいた質問について各専門スタッフ(医師、検査技師他)が各ブースにてお答えします。

電話：0120-43-0503(月～金 9時～18時受付)
FAX：0120-31-0957(終日受付)
メール：ibiki-mukokyu@nttact.co.jp(終日受付)

4/15(月)～コールセンター受付開始

飛行機内でもCPAPの使用ができます

ANA や JAL のホームページを確認すると、CPAP の使用ができます。ただし、一部の CPAP 機種は使用が制限されているものもありますので、事前に航空会社にお問い合わせをされることをおすすめします。

- <JAL> ホームページ TOP → 体の不自由なお客様へ → よくあるご質問について Q&A → Q16
JAL プライオリティ・ゲストセンター 9:00～17:00 年中無休
0120-747-707
03-5460-3783 (携帯電話・国際電話)
- <ANA> ホームページ TOP → おからだの不自由なお客様へ → よくあるお問い合わせ → CPAP を使用希望の場合
ANA おからだの不自由な方の相談デスク 9:00～17:00 年中無休
0120-029-377
0570-029-377(携帯電話・全国一律料金)
03-5757-7251(PHS・国際電話)

<ANAのホームページより>

- ・機内で使用できる機器かを確認いたしますので、事前にメーカー名・型番・サイズ・バッテリーの種類などをおからだの不自由な方の相談デスクにご連絡ください。
- ・機器によっては、機内でご使用いただけないものや、お持込みができないものもございます。
- ・飛行機の種類やクラスによりシート電源の利用が出来ない場合がございます。シート電源については「シート電源のご案内」もご覧ください。
- ・機器のご使用中、計器に影響が発生した場合など、機長の指示により使用を中止していただくこともございます。

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- 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。

★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。