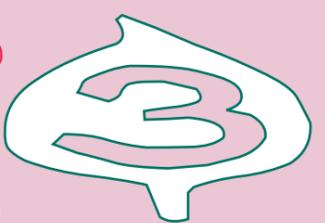




163号

快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院 検査科

★3月18日は「世界睡眠の日」です★

3月11日～3月25日は、春の睡眠健康週間です。

快眠できていますか？ご自身の睡眠を見直してみましょう！！

健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～ 厚生労働省

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

～異常な眠気は病気かも～

睡眠時間をしっかりとったのに、会議、運転中等、大事な場面でも眠ってしまう場合、過眠症かもしれません。

このような症状はありませんか？

- ・日中の発作的に眠気に襲われる。
- ・居眠り時間は短く、起きるとすっきりする
- ・金縛りにあう
- ・中途覚醒が多い
- ・居眠りは我慢できる程度だが、眠ると長時間目覚めない
- ・居眠りの後、すっきりした感じがしない
- ・寝覚めが悪く、ひどく寝ぼける
- ・夕方より、脚の不快感(むずむず感)が強くなる
- ・脚の不快感は動かすと消失する
- ・無意識に脚を動かしていると指摘されたことがある
- ・望ましい時刻に入眠、起床できない。
- ・睡眠時間は十分取れる。
- ・睡眠の時間帯が遅いほうにずれている。
- ・日中の眠気が強い、疲れがとれない
- ・夜間の睡眠が不十分
- ・十分な睡眠をとると日中の眠気がなくなる



ナルコレプシー

特発性過眠症

むずむず脚症候群

睡眠相後退症候群

睡眠不足症候群

暖かな日差しも増えてきましたが、急に寒くなったりと寒暖差が激しく体調管理が難しい季節です。また、花粉の飛散も多くなる季節ですが、病的な眠気ではないか。今一度ご自身の睡眠を見直してみましょう。

スギ・ヒノキ花粉の季節になりました。

花粉症になると鼻がつまるために、CPAPが使用しにくくなり、鼻詰まり自体が、眠りも浅くし睡眠の質を悪くし、日中の眠気の原因にもなります。花粉症の疑いがある方は早めに予防、治療を行いましょう。

花粉飛散の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
 - 2: 最高気温が高い
 - 3: 湿度が低い
 - 4: 前日が雨
 - 5: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- *前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日(日本気象協会)



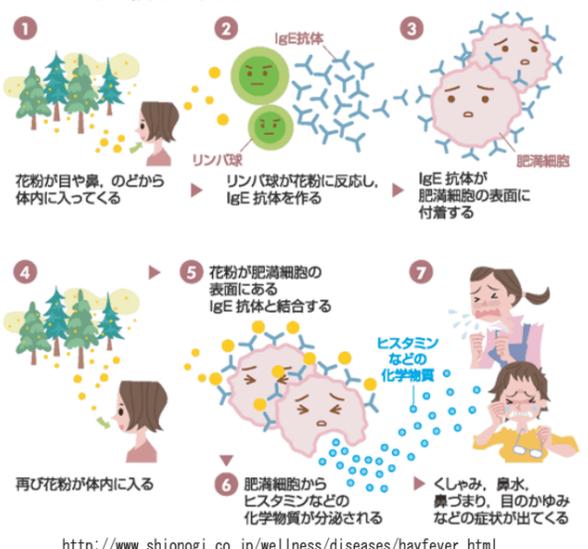
2017年スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2017年2月14日 日本気象協会発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
福岡	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
大阪	スギ									
	ヒノキ									

tenki.jp

花粉症発症のメカニズム



花粉症と風邪の見分け方

～風邪と思い込んで、症状を悪化させるケースがあります。

	花粉症	風邪
原因	植物の花粉 スギ・ヒノキ・カモガヤなど	ライノウイルス アデノウイルス RSウイルス コロナウイルス など
発熱	なし あっても微熱程度	あり
鼻水	サラサラした水っぽい鼻水	サラサラした鼻水から 粘性のある鼻水に変化
くしゃみ	連続して何度も出ることが多い	出ることがあるがそんなにひどくはない
鼻づまり	症状がひどい	様々
目のかゆみ	あり	なし
症状継続期間	花粉が飛んでいる間継続 数ヶ月に及ぶこともある	長くて1週間程度
天気との関係	晴れや風の強い日に 症状がひどくなる	天気に関係なく症状がある

就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
どうしても干す場合は、飛散量が少ない午前中のみ。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに掃除機で吸うと効果的！
- 枕元の花粉を拭き取る
寝ているときの花粉を吸い込まないように、枕、CPAP 周囲を湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。
- お風呂・シャワーで花粉を流す
寝る前に花粉をしっかりと洗い流してから布団に入りましょう。
- 空気清浄機を活用する
さらに加湿もすると効果的です。
- CPAP 用の微細フィルターを使用する
機種により違い有り。ご相談ください

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後(水曜以外)
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、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、ご了承ください。

<CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。(条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など)
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
(毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします)

★他院への入院、転院等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時の CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。