

# 快眠CPAPers シーパパーズ 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

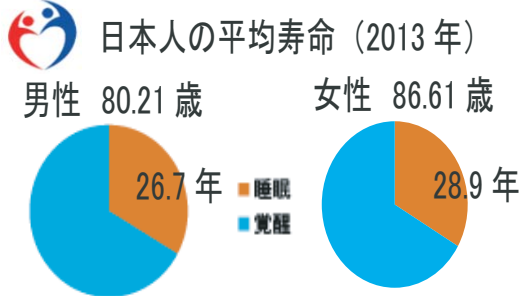
秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日

★9月3日は「秋の睡眠の日」です★

世界の睡眠事情は？ 日本はもっとも夜更かしの国！！



人生の3分の1を睡眠に費やしています。



## 昼寝のすすめ

夜間の睡眠時間を延ばすことが難しいという場合は、昼寝を取り入れてみてはどうでしょうか？

●昼寝の時間  
午後1時～3時までの間

●昼寝の量  
10～15分の仮眠が最も起きたときの頭の回転が早い！寝過ぎに注意！

●昼寝の場所  
ベットよりイスが良い。  
背もたれ20～30度後ろに倒し頭を固定するのが理想的。

●眠気覚まし  
コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を抑える効果がありますが効いてくるのに30分かかります。そこで、仮眠前にそれらを摂ることで、起きる頃に効いてきてすっきり目覚めることができます。

## How the world sleeps

## 世界の睡眠事情



暑さのピークは過ぎましたが、まだ暑い日は続いています。夏の疲れが出てくるこの時期を乗り切るには快眠が必要です。人生の多くを占める睡眠を大事にして、元氣よく活動的に過ごしましょう。短時間の昼寝も効果的ですよ。

良い睡眠で、豊かな人生を！ Good Sleep Good Life

## 質の悪い睡眠

睡眠不足  
不眠症など

ホルモンの  
分泌低下

＜質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こします。＞

①成長ホルモン分泌低下  
疲れをとって体を回復する。深い睡眠時に分泌される。

②メラトニン分泌低下  
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解

高血圧・糖尿病・心臓病・ガン  
脳卒中・うつ病・肥満・その他

あなたの睡眠は大丈夫？

## ～フルPSG検査の勧め～

睡眠と呼吸の精密検査

＜こんな人にお勧め＞

- CPAPしていても眠気がある人
- CPAPしていてもいびき、無呼吸を指摘される人
- 自分の睡眠の深さを知りたい人
- 無意識にマスクをはずす人
- 風圧が弱いと感じる人
- 脚の違和感（ほてる、むずむずする、つる）がある人 など

＜分かること＞

- 睡眠の深さ
- 中途覚醒
- 気道を広げるためのCPAPの圧力
- Auto機能の有効性
- マスクの風漏れの影響（無呼吸残存）
- 無意識にマスクをはずすタイミング など

＜検査方法＞

電極を装着した状態で、病院に一泊（19時～翌6時）していただきます。



\*検査を希望される方はスタッフにご相談ください。

## マスクのお手入れしていますか？

マスク等の手入れをこまめに行い、清潔な状態で使えるように気をつけて下さい

＜毎日のお手入れ＞

鼻が当たる部分の皮脂やほこりを、ウェットティッシュ等で拭きとって下さい

マスク



ホース（加温チューブも）



- \*ホースに水滴が付いている場合は、陰干しをして乾かして下さい
- \*ホース内も定期的に水を通し、汚れを流してください。

＜毎週のお手入れ＞

- ①中性洗剤（＝台所洗剤）で浸け置きする（漂白剤は禁）
- ②スポンジや手で軽く汚れを落とす
- ③しっかり水で洗い流す
- ④陰干しをする（日干しは禁）

※ 洗浄の頻度は、使用環境によって変わってきます。状況に応じて、お手入れをして下さい。

詳細は、当院検査スタッフ、治療機器会社へお尋ねください。



## ！！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。
- 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.30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、当院では医学的管理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遠隔モニタリングを活用することで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、転勤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。