



190号

# 快眠 CPAPers 通信

2019

水無月

霧ヶ丘つだ病  
検査科

## 梅雨時期に起こりやすい体調変化 ～十分な睡眠・休息をとみましょう～

5月16日頃に沖縄は梅雨入りしました。平年より7日遅かったようです。九州北部は6月6日頃、雨量は平年より少なく、気温は高めになると予想されています。

ウェザーニュース



梅雨時期は、『体のだるさや疲れ』、『気分の憂鬱』、『肩こり、腰痛』、『頭痛』、『食欲不振』、『関節痛や神経痛』、などが起きやすくなります。



心身の調子を崩さないように、十分な睡眠、休息をとることが重要です。

### 食 事

『体のだるさ』を感じる梅雨時期は、疲労回復ビタミンとも言われる『ビタミンB1』や『ビタミンB2』の摂取が有効と言われています。

例) 『ビタミンB1』  
糖質を分解してエネルギーに変えたり、疲労回復の役割をもつビタミン



例) 『ビタミンB2』  
糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン



### 適度な運動

体に余分な水分がたまり、『むくみ』やすい梅雨は、運動をして、水分や老廃物を排出しましょう。



### 快適な室内環境

『ジメジメして寝苦しい』場合は、室温 25～28℃、湿度 50～60%に設定



\*体から熱を放出しやすくなり寝付きやすくなります。



就寝後も2～3時間は同じ温度と湿度を保つようにエアコンを設定することで、深い睡眠に入りやすくなります。

鮮やかに色づいた道ばたの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節になりました。梅雨時期は日照不足やジメジメ感などで睡眠のリズムが乱れ、寝不足になりがちです。この時期を乗り切りために、朝日差しを浴びて、睡眠環境も整えて快眠しましょう。

参加者募集!!



◎厚生労働省科学研究費助成地域医療基盤開発推進研究事業

多施設共同研究 事務局：京都大学

### 『肥満を伴った CPAP 患者に対する遠隔モニタリングを利用した減量指導の検証』

遠隔モニタリングを用いて、患者さんのCPAP使用状況のみならず体重・血圧・活動量をモニタリングし、情報を医療者と共有し、医療者側より生活習慣に関する電話指導を行うことで減量につなげられるか否かを検討

#### <研究概要>

- 研究期間 : 6ヶ月
- 受診間隔 : 3ヶ月に1回
- 作業 : 自宅で血圧(朝、夜)、体重(1回)、活動量測定(身に着ける)(スマホ経由でクラウド転送)
- 電話指導 : マニュアルに沿った指導(指導しない場合もあり)

#### <当院選択基準>

- 20歳以上
- 診断PSGにてAHI20以上(閉塞性優位)
- CPAP使用歴 3ヶ月以上
- 現在の通院間隔 毎月受診
- BMI 25以上(135kg未満)
- Bluetooth機能を搭載したスマートフォンを利用している
- 自宅で研究事務局が指定する体重計・血圧計・活動量計を使用し測定データをスマートフォン経由でクラウドに転送することができる。



体重計



血圧計



活動量計

スマホで  
データ転送クラウド  
サーバー

#### <減量の効果>

- ・体重が3%減少すれば、血圧・高脂血症などの他の生活習慣病が改善する可能性が高い
- ・一時的にも減量すれば、将来の生活習慣病の発症リスクが下がる。

詳細は検査スタッフまで!!

## !! 病院からのお知らせ & お願い !!

- 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。



TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

#### <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した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、診察時に次回の診察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。