



193号

快眠 CPAPers 通信

2019

長月

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★

よく眠れていますか？良質な睡眠は健康の維持増進に重要です。

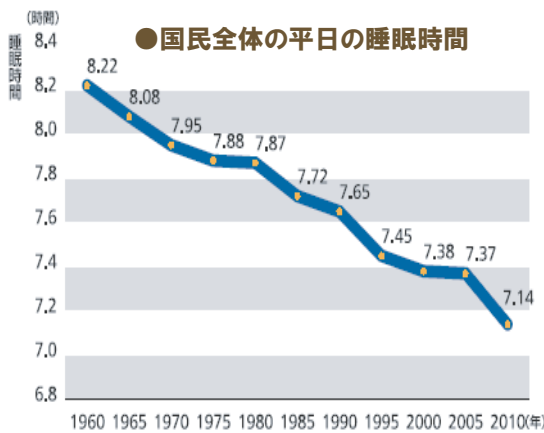


健康づくりのための睡眠指針

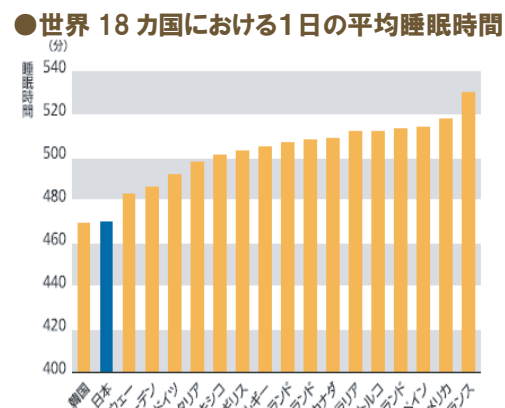
～睡眠12箇条～ 厚生労働省

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。

日本は睡眠不足大国



★わが国の成人の平均睡眠時間は1970年には7.95時間であったものが、2010年には7.14時間と1時間近く短縮している。



★国際的にみてもわが国は先進国中、最も睡眠時間の短い国。これは、国民全体が睡眠不足の傾向にあることを示唆し、わが国の24時間社会の影響があるものと思われる。

理想の睡眠時間は？



週末まで元気に過ごせる睡眠時間が、理想的な睡眠時間です。睡眠時間は、個人差が大きいです。今の睡眠時間でツライ場合は、翌週は睡眠時間を延ばして、眠気の程度を比較しながら、最適な睡眠時間を見つけてみてください。

睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

睡眠不足
不眠症など

ホルモンの分泌低下

- 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

病気になるやすくなる！

高血圧・糖尿病
心臓病・ガン
脳卒中・うつ病
認知症・肥満等



再掲

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
- BMI25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貸与する体重計・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。

研究終了まで、測定を完了した方には、
貸与した体重計を差し上げます。
(20名様)
詳細は検査スタッフまで！！

！！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)

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

費用も若干
安くなります！！

- 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.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の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。