

# 快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

## 年明けは、COMISA（コミサ）に要注意！！ 熟睡できていますか？

### COMISAとは？

「不眠症」と「睡眠時無呼吸症候群」の2つが同時に起きている状態。CPAPが使用しづらくなったり、熟睡ができず、眠気につながります。

#### 「不眠症」

年末年始に睡眠リズムが乱れないと、年明けに不眠症状が出てくることがあります。

- ・眠れない
- ・途中で目が覚める
- ・熟睡できない



#### 不眠症があるとCPAPが使用しづらい…

- ・寝つきが悪い→CPAPをすると目が冴える
- ・浅い睡眠が増える→周囲の音等に敏感になり目が覚める  
→CPAPの違和感を感じやすい



ある研究では、睡眠時無呼吸患者の約40～60%にCOMISAが併存しているという報告があります。

睡眠時無呼吸患者の半分近くが不眠症も持っています。

両方が重なることで、心身への負担がさらに大きくなります。

### COMISAの治療

COMISA（不眠症+睡眠時無呼吸症候群）の治療は、両方の病気と一緒にケアすることが大切になります。

#### 睡眠時無呼吸への治療

→CPAPやマウスピース



#### 不眠症への治療

→CBT-I（認知行動療法）や睡眠薬



※CBT-Iは「眠れないクセ」を治す為の薬を使わない睡眠トレーニングで、考え方と行動を少しずつ変えることで、自然に眠れる力を取り戻します。

CPAPは不眠症があると「マスクが気になって眠れない」といったこともある為、人によって治療の順番や方法がかかるので、医師と相談して治療を決めることが大切です。

〈栄養指導料〉(初回)  
3割負担の場合

780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。  
お気軽にお声がけください。



### 1月7日は「七草がゆ」で胃腸を整え、無病息災をお祈りしましょう！



#### ～春の七草～



材料：2人前  
 ・ご飯 150g  
 ・水 500ml  
 ・白だし 小さじ1  
 ・七草  
 ・梅干しの実 1個

#### 〈作り方〉

1. 七草を水で軽く洗い、細かく刻む。  
梅干しの実も細かく刻む。
2. 鍋にご飯と水、白だしを入れて中火で熱し、沸騰したら火を弱め、ところがつくまで5分程加熱する。
3. 2を1に入れて軽く混ぜ、1分程弱火で加熱し、火を止め3分蒸らす。
4. 器に盛りつける。



【分散受診のお願い】

月末・土曜は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えています。中旬頃の平日（特に午後）が比較的空いておりますので、お早めにご来院下さい。

### ～CPAP費用・通院の負担軽減のススメ～

一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。  
3割負担の方の場合：年4回の受診 受診間隔が3ヶ月の方はお支払いに年間約5,500円安くなります！  
クレジットカードの使用が可能です

皆様へご登録をお願いしています。

病院情報など各種案内を配信（LINE）します！



### LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
  2. 「ホーム」をタップする
  3. 「友だち追加」マークをタップする
  4. 「QRコード」をタップする
  5. 「追加」をタップする
- \*「トーク」にてお名前を入力  
送信してください

●LINEにはない情報も配信しています  
こちらも登録お願いします！



●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早めにご連絡をお願いします。TEL検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

新年あけましておめでとうございます。新規年が続く時期ですが、体調を崩しやすい季節でもあります。新しい1年が始まりました。今年も皆さまの健康づくりをサポートし、丁寧な医療をお届けしてまいります。丁寧な医療をお届けしてまいります。