

# 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ていると、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はどんな症状がでる？

昼

・疲れやすい、集中力の低下、気分の落ち込み、不安感が強い

夜

・眠りが浅い、寝つきが悪い、何度も目が覚める、朝早く起きてしまう

#### 体への影響

- 1、慢性的な疲労  
→ぐっすり眠れない為、疲れが全く取れない
- 2、心臓や血管への負担  
→高血圧・心不全・脳卒中のリスクが上がる
- 3、免疫力の低下  
→風邪をひきやすくなる、体調を崩しやすい
- 4、事故リスクの増加  
→日中の眠気や注意力低下で運転・仕事での事故が増える

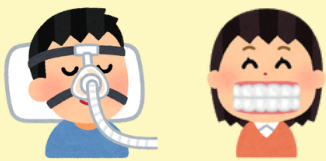
#### 心への影響

- 1、不安の増加  
→「また眠れないかも」や呼吸が止まることへの恐怖が強くなり、更に眠れなくなる
- 2、気分の落ち込み（抑うつ）
- 3、社会生活への影響  
→イライラしたり、やる気が出ないことで人間関係や仕事に支障がでる

### COMISAの治療

COMISA（不眠症＋睡眠時無呼吸症候群）の治療は、両方の病気を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、考え方や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わるので、医師と相談して治療を決めることが大切です。



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、とろみがつくまで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。



＜栄養指導料＞（初回） 780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】  
3割負担の場合（2回目以降） 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。＊指導時間は30分程度です。

#### 【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おります。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 年間約5,500円安くなります！  
受診間隔が3ヶ月の方はお支払いに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！

主な配信内容

- ・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- ・CPAP・睡眠時無呼吸関連
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓



#### 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  
こちらでも登録をお願いします！



Instagram



facebook



●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）