

毎日暑い日が続いていますね。夏バテになっていませんか？暑い日が続くと、熱射病や脱水症状など起こしやすいため、こまめに水分を補給し、体調に気をつけて毎日をご過ごして下さい。

今回の「SAS の音」では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の代替治療法として注目されている、横向き支援用枕について御話致します。

SAS は、寝ている時に舌根や軟口蓋が気道に落ち込むことによって、気道の閉塞が起り、換気が出来なくなる疾患です。CPAP は、空気の圧力を利用して気道を開存させることでその効果を発揮します。しかし、CPAP 使用されている方の中には、「マスクを付けて寝にくい」ことや「喉の乾燥感がある」などの感想を持たれる方も多く、使用困難な面から、CPAP を脱落される方も少なくありません。

そこで登場したのが今回紹介する「**横向き支援帯**」になります。

横向き支援帯とは、その名の通り、横向き姿勢での睡眠を保持する道具になります。先に述べましたが、SAS の患者さんの中(軽症の方が多いですが)には、仰向け状態では閉塞が強いものの、横向き状態では重力の影響が少なくなるため、気道の閉塞状態が軽い、もしくはほとんどない方がおられます。重症の SAS の方は、どの体位でも無呼吸が出現するため、横向きになっても効果は期待し難いのですが、無呼吸がそれほど強くない、PSG 検査にて横向きによる改善が見られる方には効果が期待できると考えられています。

実際の横向き支援帯写真



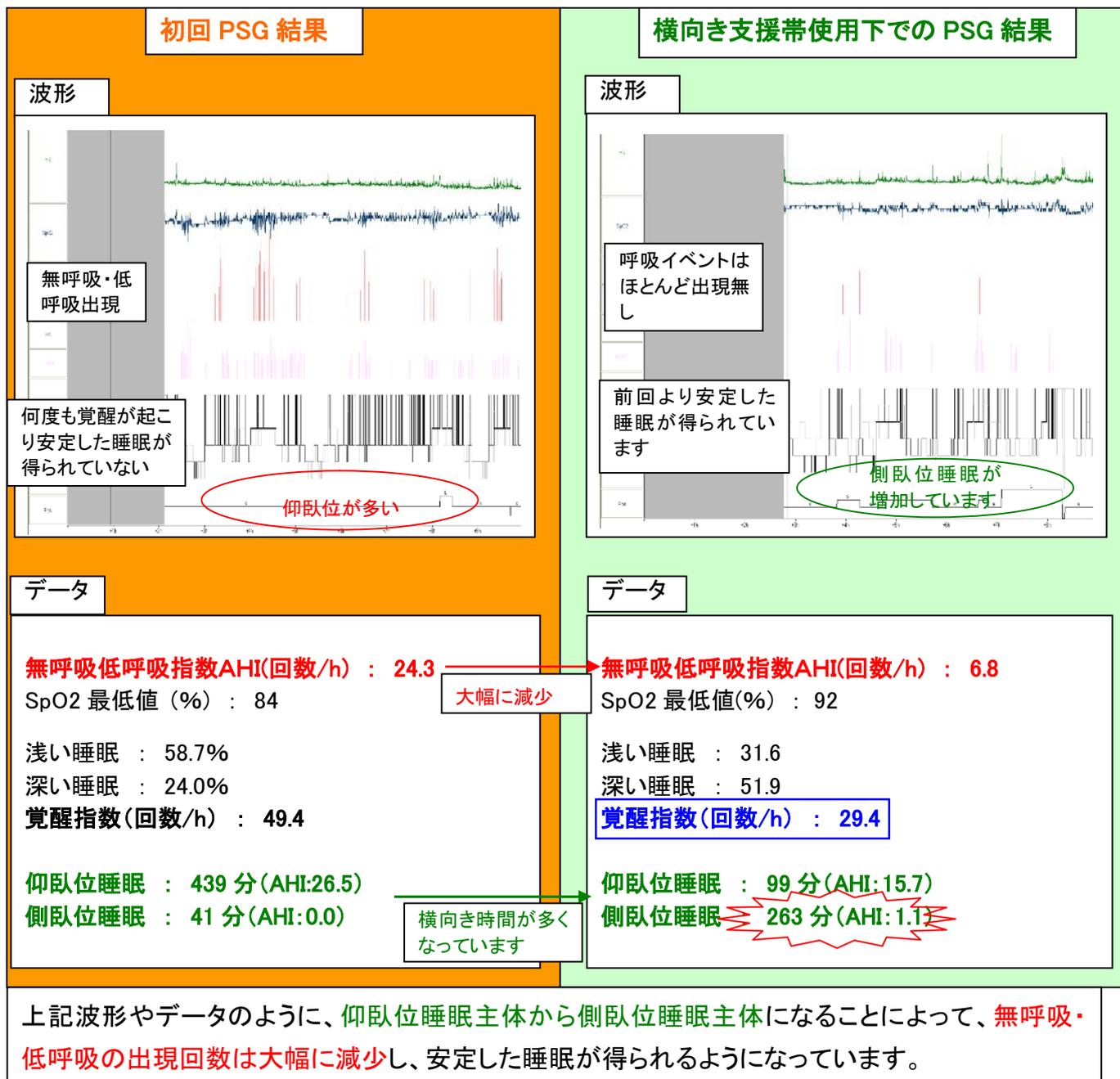
この部分に専用のクッションを入れます

装着後の写真



上記写真のように腰に支援帯を巻いて、睡眠します

但し、「横向き支援帯」の有効性は医学的には証明されていない為、現在当院では、その有効性検討のため、患者様に使用していただき、PSG 検査にて、その効果を確立しています。今回はその内の一症例についての検査結果を御報告致します。



今回の検査結果から、支援帯使用による効果は大きく期待できましたが、クッションサイズが合わない効果が弱かったり、慣れるまでしばらく時間がかかる事など解決すべき事もあります。

しかしそれでも、代替治療として一つの有効なオプションだと考えられます。

横向き支援帯に関する御質問が御座いましたら、当院スタッフに御問い合わせ下さい。

**SAS 診療室からのお願い**

- ・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外來受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15 日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただきますことでもありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・吉嶺先生の外來診察は、患者様が集中し、待ち時間が長くなっているため、大変御迷惑お掛けしております。御時間のない方は、当院他の先生、もしくはお近くの病院での CPAP フォローも可能です。御相談下さい。
- ・診察日には**御使用中の CPAP 機器**もしくは**カード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。