

暑い日が続いていますね。夏バテや日射病など、夏特有の体調の変化も見られるため、体調管理には十分気をつけて、夏を満喫しましょう！また、なかなか CPAP 使用に関しては、寝苦しく、使いにくい気候ですが、できるだけ睡眠環境を整えて快適に CPAP を使っていきましょう！

【当院ホームページの最新情報】

①新しく、下記のような「SAS 関連動画」ページを作成しました。

YouTube にアップされている内容になりますが、SAS に関する動画や CPAP に関する動画などさまざまなものが掲載されています。皆さん一度確認してみてください。

②「ご意見・お問い合わせ」のタグを作成しました。疾患や CPAP のことなどで、相談なされたい事がありましたら、メールにてお気軽にお問い合わせ下さい。(* ただしすぐにご返事できるとは限りません)



SAS 関連動画

インターネットを利用される皆さん、今はやりの“You Tube”にアクセスし、どどんとチェックしてきましょう。下のリンクをクリックすると映像が表示されます。残念ながらナレーションは“英語”ですが…(紹介している各動画の著作権は著作者の方に帰属します。)



睡眠時無呼吸の起こり方について

- http://www.youtube.com/watch?v=Wm-TZ-d0_rQ

What is Sleep apnea? 睡眠時無呼吸ってどんな病気なの？

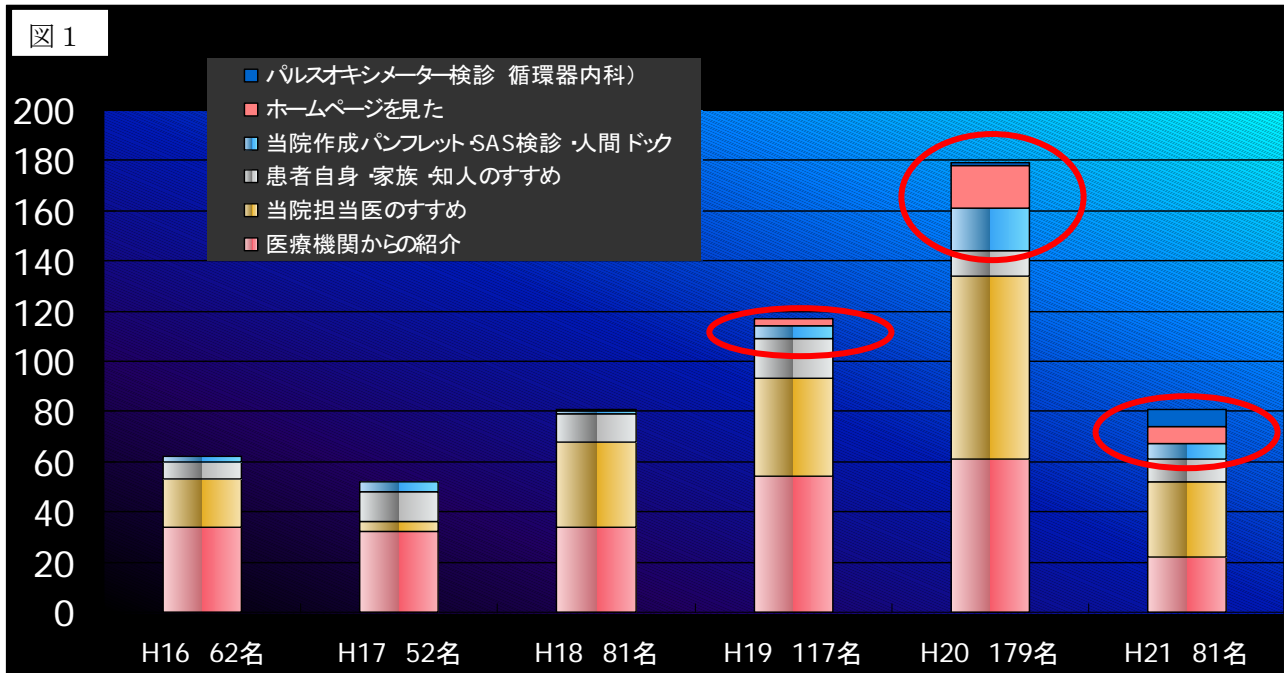
- イントロです。
<http://www.youtube.com/watch?v=kjhRazvad38>
- SASの患者さんは、眠気が強くて損をしています。奥様も眠れません。
<http://www.youtube.com/watch?v=aNktp0s8rc>
- 無呼吸についての解説と睡眠ポリグラフ(PSG)検査について
<http://www.youtube.com/watch?v=wn3fkWcWMPu>
- 専任技師監視下PSG検査で適切な診断を。診断の次は治療:マウスピースとシーパップ。二晩目は、CPAP タイトレセッション。マスクも色々あります。
<http://www.youtube.com/watch?v=X1WRdUJl6I>

【SAS 診療室からのお知らせ】

※土曜日の SAS 外来予定は以下の通りです。御確認下さい。

8 月は 1 日と 8 日 9 月は 5 日と 19 日

今回の「SAS の音」は、当院 PSG 検査者の受診経路に関する御話です。みなさんは、どのような経路で、当院を受診されましたか？過去 6 年間(平成 21 年は 5 月まで)の PSG 検査を受けられた 589 名の方について、受診経路について調べてみました(図1)。医療機関からの紹介の方は概ね毎年一定数ですが、当院担当医の勧めで検査を受けられた方も増えてきています。いびき・不眠の訴えのみならず高血圧症・狭心症・不整脈・脂質異常症(コレステロールや中性脂肪が高い)・糖尿病などの疾患に罹患されている方に主治医が SAS のチェックを促しているようです。注目すべきは、平成 20 年以降の赤丸で示した部分です。最近ではホームページや SAS 検診パンフレットを見たとのことで受診される方が増えて来ています。やはり、ネット社会のこの世の中、このような媒体は有効ですね。皆様に当院をご利用いただけるよう、ホームページも魅力のあるものにしていきます！



現在検査を受けられる方は増加傾向にあります。全国的に見ても比較的“症状→SAS”と思わない方も多く、依然として未診断・未治療の SAS 罹患者が多く存在していると推測できます。これの方が、睡眠検査に関して、簡単にアクセスできる体制を作ることが今後の課題と思っています。

ユーザーの声(70代男性)

・CPAP 使用前

起床しても夢が続いており、家族を心配させていました。糖尿の検査がうまく出来ず(針をつける部品を間違えたりなど)、家族の手助けが必要でした。昼間はほとんど眠ってしまい、テレビ・本・ラジオなども見たりせず、ついには痴呆が心配になり、先生に相談しました。診察にて“アルツハイマー”と言われました。透析中に無呼吸があったので、睡眠検査を受けてみられるように勧められました。その結果、「重症の無呼吸症候群 SAS」との診断で、検査後マスク(CPAP のこと)を着けるようになりました。

・CPAP 使用后

午後 10 時に就寝し、6 時起床するまで、全く夢も見ず、苦痛もなく、熟睡できるようになりました。マスクの着用により、寝るのが楽しみになってきました。昼間は眠らなくなり、テレビ・落語・ラジオを聴き、時々読書もするようになりました。アルツハイマーは何だったのかと思うほど、政治の話・過去の話・家族の話などするようになった(アルツハイマーは薬を頂いているので進行を遅らせてもらっている面もあるとは思っていますが……)。

一見認知症とされていた方が、実は“SAS”の症状(過剰な眠気)を呈していただけということもあるのです。身近な方の寝姿を是非、一度はじっくりと観察してみてください。最近、ご家族が携帯電話やデジカメに「いびきと無呼吸」を記録して初診外来に見えられるケースもありました。百聞は一見にしかず。一目瞭然でした。