



No.66
(H28.3)

社会医療法人春回会 井上病院
住所:長崎市宝町 6-12
SAS 専用電話:095-844-1528
睡眠専任技師:川崎・酒井・田中
松本・坂口・柿田
対応時間:9:00~17:30



～ SAS 関連外来日・検査日変更のお知らせ ～

新年度より SAS 関連外来日・検査日の変更がありますのでご案内します。

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋(淳) 9:00~11:00 【新患のみ】	吉嶺 9:00~12:00 【新患・再診】	吉嶺 9:00~12:00 【新患・再診】 門田 9:00~12:00 【新患のみ】	×	田中 9:00~12:00 【新患・再診】	交代制 9:00~12:00 【再診のみ】
午後	吉嶺 15:00~17:00 【再診】	吉嶺 14:00~17:00 【再診】 山下 14:00~19:00 【再診】	門田 15:00~19:00 【再診】	吉嶺 14:00~17:00 【再診】	原田 14:00~19:00 【再診】	×
検査日			PSG 18:00-翌朝	MSLT 8:30~17:30	PSG 18:00-翌朝	MSLT 8:30~17:30

◎ 検査結果の説明や新患の予約受付は午後4時までとなっております。説明や対応には時間を要しますので、できるだけ早い時間帯をお勧めします。

周りにいびきや無呼吸でお困りの方や、CPAP 使用しているがうまく使用出来ず、再検査等ご希望の方は担当医、またはスタッフの方まで声をおかけ下さい。

夜はまだ冷え込みますが、だんだん暖かく春らしい陽気になってきました。温かくなってくると悩まされるのは花粉症。今年は「前シーズン比では花粉飛散量は同じか、もしくは上回る地域が多い。但し例年で比較すると同じか、下回る。ピークは2月下旬から長い方で4月下旬まで。」との予報です。現在4人に1人は花粉症と言われており、花粉症の方はくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、かゆみなどのアレルギー症状が出ます。特に鼻水・鼻詰まりになると、ただでさえ呼吸が苦しくてなかなか寝付けないのに、その上 CPAP を付けると息が出来ないため使用出来ないという方は多いと思われます。

重要なのは「自分の花粉症の時期を知り、早めに対策を取っておくこと」。



対策



治療



症状がひどくなってから対策や治療を開始しても効果は不十分で、CPAP を快適に使用できるようになるまでに時間がかかってしまいます。症状が強い方は病院を受診しましょう。

CPAP に加湿器を付けると加温加湿の効果により鼻が通ることがあり、併用をお勧めします。また花粉を取り除く微細フィルターに交換することも効果的です。（*業者により異なるため御相談下さい）

CPAP ユーザーの声 【50代男性】

CPAP を使うようになったのは1月頃からです。2月の終わり頃までは何とかスムーズに(自分では)使えていたのですが、花粉症が出る頃には鼻が詰まって上手く使うことができなくなりました。これは真剣にダイエットをしなければダメだと思い、CPAP を使うようになった頃からやっていた朝と夜にご飯を抜く炭水化物ダイエットを徹底して実践したら効果は2週間頃から現れ、1か月で86 kgあった体重が80 kgになりました。始めた頃は食事の量を減らしたため続けることがきつかったのですが、CPAP をずっとやるか減量をとるか考えたら続けることができました。真剣にダイエットをやり始めてから3か月目位に停滞期が1か月位続きましたが、それを過ぎると徐々に体重が落ち、6か月後には75 kg、8ヶ月後には70 kgになりました。

Dr.よりコメント

花粉症により鼻の粘膜が腫れて、鼻詰まりが起こり、鼻呼吸ができなくなっているようです。鼻呼吸が出来なくなるとCPAPの使用が難しくなってしまいます。症状が強いようでしたら早めの対策が必要です。治療薬としては抗ヒスタミン薬や局所ステロイド薬、及び血管収縮薬などが必要となります。市販薬もありますが、副作用など出る可能性がありますので、病院を受診してはいかがでしょうか。偏った食事によるダイエットは健康を損なってしまいます。必要な栄養素を摂り、太陽の光を浴び、適度な運動を行い、大きな変化ではなく少しずつでも体重を維持していくことが重要です。頑張りましょう。



SAS 診療室からのお願い

- ・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外来受診**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くこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。**
- ・**当院ホームページ**(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>、QRコード:右記)も是非御覧下さい。
- ・**メール配信**(メールアドレス: sleepcenter@shunkaikai.jp)
- ・**土曜 SAS 外来は 4月2日(吉嶺)、9日(門田)、16日(門田)、23日(大学 Dr.)、30日(吉嶺)
5月7日(大学 Dr.)、14日(吉嶺)、21日(門田)、28日(門田)**

