

# SAS の音～

特別医療法人春回会 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: 酒井・有山〕  
対応時間: 9:00～17:30

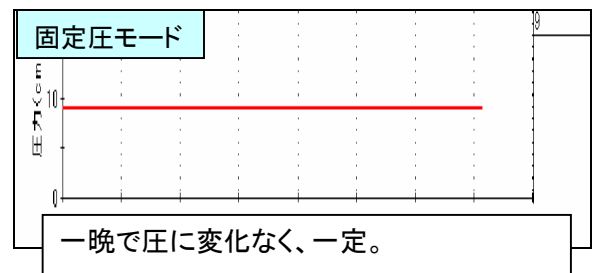
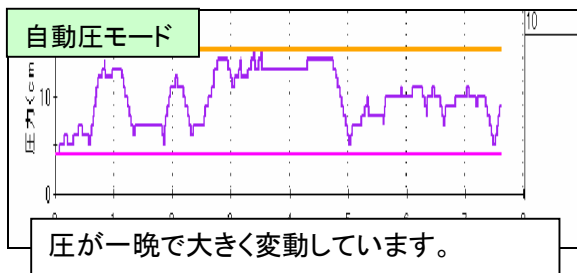
No.4(2月)

まだまだ寒い季節が続いていますね。風邪などひかれていませんか？体調管理にも十分に気をつけて、頑張って CPAP も使っていきましょう。

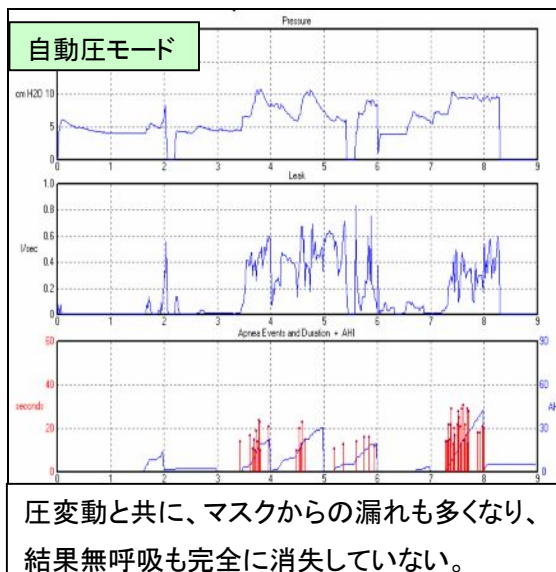
さて、今月号の“SAS の音”では、CPAP 機器を使用する上で、一番重要な風の強さ(これ以降、圧と表記)に関するお話です。

CPAP を初めて使われた時は、皆様いろいろな印象を持たれたと思います。「呼吸がしやすい」など良い印象を持たれた方もいれば、「息がはきにくくて、苦しい」とか「風が夜中強くて、無意識に外してしまっていた」など悪い印象を持たれた方もいます。これら悪い印象を持たれた方の大半は、毎日の使用状況にて圧が高くなりすぎていたり、マスクからの漏れ(リーク)が多くなることが原因となっています。CPAP 機器の設定には、睡眠中自動で圧の上下を行う**自動圧モード(オート)**と一定の圧力が一晩続く**固定圧モード**があります。当院では最初に CPAP 機器を貸出す際、自動圧モードに設定をします。この設定は、自動で圧の上下を行うため、場合によっては圧が上がり過ぎたり、逆に低すぎる圧が続くことで、無呼吸が残ってしまい、夜間の中途覚醒の原因となります。また一晩に何度も圧が変化するため、覚醒の原因になることもあります。自分に合った適正圧を調べることは、CPAP を長期間使用する上で重要なのです。

では具体的に、どのように圧が変化しているのか実際のデータを基に見ていきましょう。



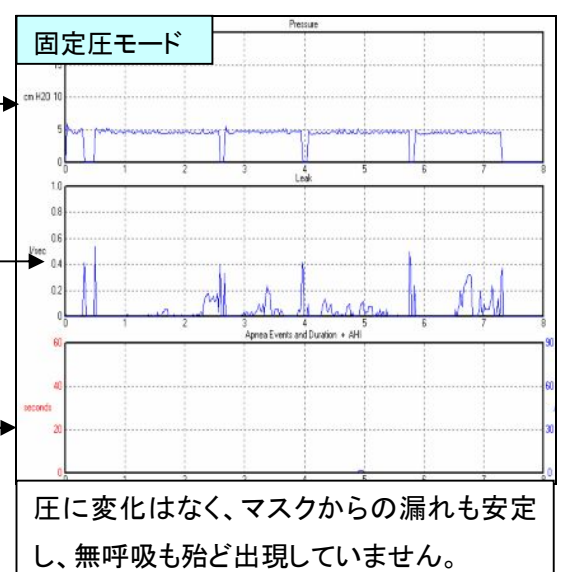
次に問題のある波形を見てみましょう。



← 圧(風の強さ) →

← リーク(風の漏れ) →

← 無呼吸の出現 →



上の波形のように、圧設定によって、使用状況は大きく異なるのです。

それでは、どのようにして適正圧は決まるのでしょうか。適正圧決定のためには CPAP タイトレーションという検査が必要です。具体的には、睡眠時無呼吸の診断時に行った検査(PSG検査:ポリソムノグラフィー)を、CPAPを使用した状態で行います。当院では、検査技師監視下で検査を行う**アテンド PSG**を行っています。実際に患者様の睡眠状態、呼吸状態を確認しながら圧の変更を行うため、より正確な圧力設定ができ、またアクシデントなどの問題にも直に対応することができます。



実際の検査の様子  
CPAP 機器の装着下で睡眠！

データが  
転送される  
→



解析室の様子  
波形と画像を確認しています

CPAP タイトレーションは、圧を設定することの他に、もう一つ重要な意味があります。それは CPAP 使用下での睡眠・呼吸状態の改善を具体的に知ることが出来ます。症状改善が自分では分かりにくい場合、CPAP 脱落になる確率が高くなります。そのため、タイトレーションを行い、具体的にどのように睡眠が良くなっているのかを知ることができていれば…と悔やまれることも多々あります。

今現在 CPAP 使用で悩まれている方は、是非スタッフに御相談下さい。

#### CPAPユーザーの声

(30 歳代男性)

SAS は保険にも入れない程の病気にもかかわらず、周囲の理解がなかなか難しい。また旅行や出張時に機械を持って行こうか悩みます。

(50 歳代男性)

CPAP を使いだしてから寝ている時呼吸が楽になり、よく眠れるようになって良かった。しかし初めて使用した時はマスクの調整が分からず、鼻の回りが痛くなって付けるのを止めようと思った。

(50 歳代男性)

CPAP 使用前は、毎朝頭がスッキリしませんでした。使用するようになって朝の目覚めも良く、頭がスッキリして毎日が充実しています。後は、ダイエットして早く CPAP を使用しなくても無呼吸が出なくなるように努力したいと思います。

この他にもダイエットを頑張っているなどの御意見も頂いております。CPAP 以外でも皆様頑張っているのですね。また CPAP 使用の問題点なども頂き、今後の課題として取り組んで行こうと考えています。皆様大変貴重な御意見、ありがとうございました。

#### 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。
- ・吉嶺先生の外来診察は、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。

