

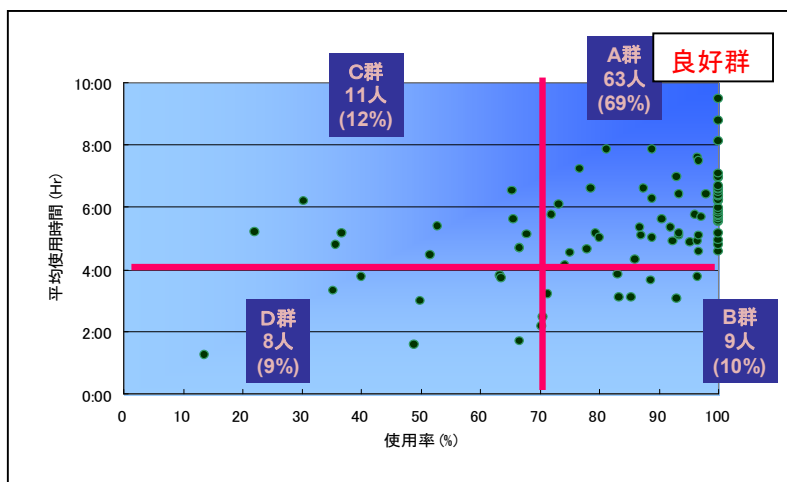
SAS の音～

No.9
(7月)

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・森〕
対応時間: 9:00～17:30

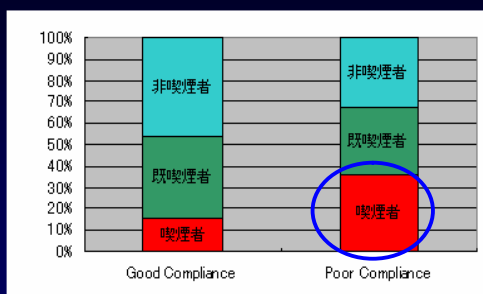
暑い季節がやってきましたね。連休など取られて旅行に行かれたり、日頃の疲れを癒したりされていますか？旅行に行かれる方は、なるべく CPAP の機械も持参し、良眠されて、万全な体調で旅行を楽しんで下さい。

今回の「SAS の音」では、先月から CPAP ユーザーの方に御協力いただいておりますアンケートの結果を御報告させていただきます。面白い結果が得られましたので、是非御覧下さい。今回のアンケートでは、91 名の CPAP ユーザーの方に対して、飲酒及び喫煙に関してのいくつかの質問をさせていただきました。これらの内、今回は喫煙に関する集計結果と日頃の CPAP 使用状況を相互検討し、以下のグラフのような結果が得られました。

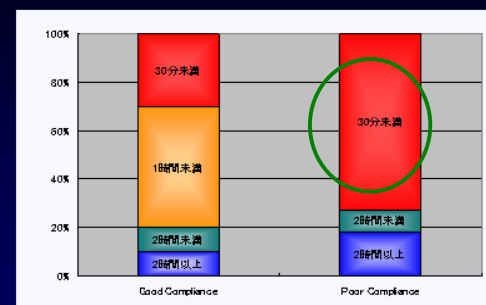


上記の表は、平均使用時間(4 時間)と平均使用率(70%)を指標に、グループを分けた結果です。良好に使用できているグループを A 群(良好群)、それ以外のきちんと使用できていない B.C.D 群(不良群)とに分かれています。

CPAP コンプライアンスと喫煙状況



CPAPコンプライアンスと就寝前の喫煙行為 (喫煙者のみ対象)



上記グラフは、良好・不良群の喫煙状況になります。左グラフから、**不良群の方に喫煙者の割合が多い事**が分かります(青丸)。

また右グラフは、各喫煙者の就寝前の喫煙に関する結果です。**不良群では、就寝 30 分前の喫煙が多い事**が分かります(緑丸)。

SAS 診療室からのお知らせ！

- ・夏場はマスク部分に汗を掻きやすく、衛生状態も悪くなりがちです。こまめにマスクの手入れを行い、快適に CPAP を使用して下さい。洗い方など御相談があれば、当院スタッフまで御問い合わせ下さい。
- ・8 月の SAS 外来(土曜日)は、都合により**第四土曜日(23 日)**になります。御確認下さい。

上記のように、使用状況が比較的悪いグループで喫煙者の割合が多く、更に就眠 30 分前の喫煙が多く見られていることがわかりました。就眠前に喫煙を行うと、ニコチンの刺激作用により入眠障害が起こり、毎夜ニコチンの禁断症状により睡眠が妨げられ、深い睡眠の時間が少なくなるという報告があります。また喫煙によって咽喉頭部に炎症を起こし、SAS を悪化させる原因にもなります。

禁煙することは、CPAP を使用する上で良いだけでなく、肺疾患を抑えるという意味でも健康のためには必要なことです。現在喫煙をされている方は、禁煙を心掛けて下さい。禁煙できれば家計も大助かりですよ！

当院では、毎週月曜日の午後から、禁煙外来を行っています。禁煙に関する相談など御座いましたら、御気軽に禁煙外来の方に御越し下さい。

CPAP ユーザーの声(60 歳代男性)

感触的には CPAP をしていない方が良く眠れそうであるが、検査結果がしたほうが良いという結果が出ており、心臓に負担がかかるという話を聞いているので、毎日付けるように努力している。但し、旅行する時には持って行かず使用していないため、その時にはいびきが強いようです。当初に比べれば、使用後 2 年経過し、随分と使い慣れてきたと思います。今後は体重を減らして、CPAP を早く外せるように努力します。

皆さん頑張って使用されているのですね。感心しました！今後も大変だとは思いますが、自分の健康のため、CPAP 使用を心掛けていきましょう。

また現在 2 人の方がダイエットをして、CPAP を卒業されています。現在 CPAP 使用されている方も、早く CPAP が卒業できるように、ダイエットも頑張って下さい。

当院スタッフも皆さんの御力になれるように努力していきますので、何か御座いましたら御気軽にお尋ね下さい。

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。

