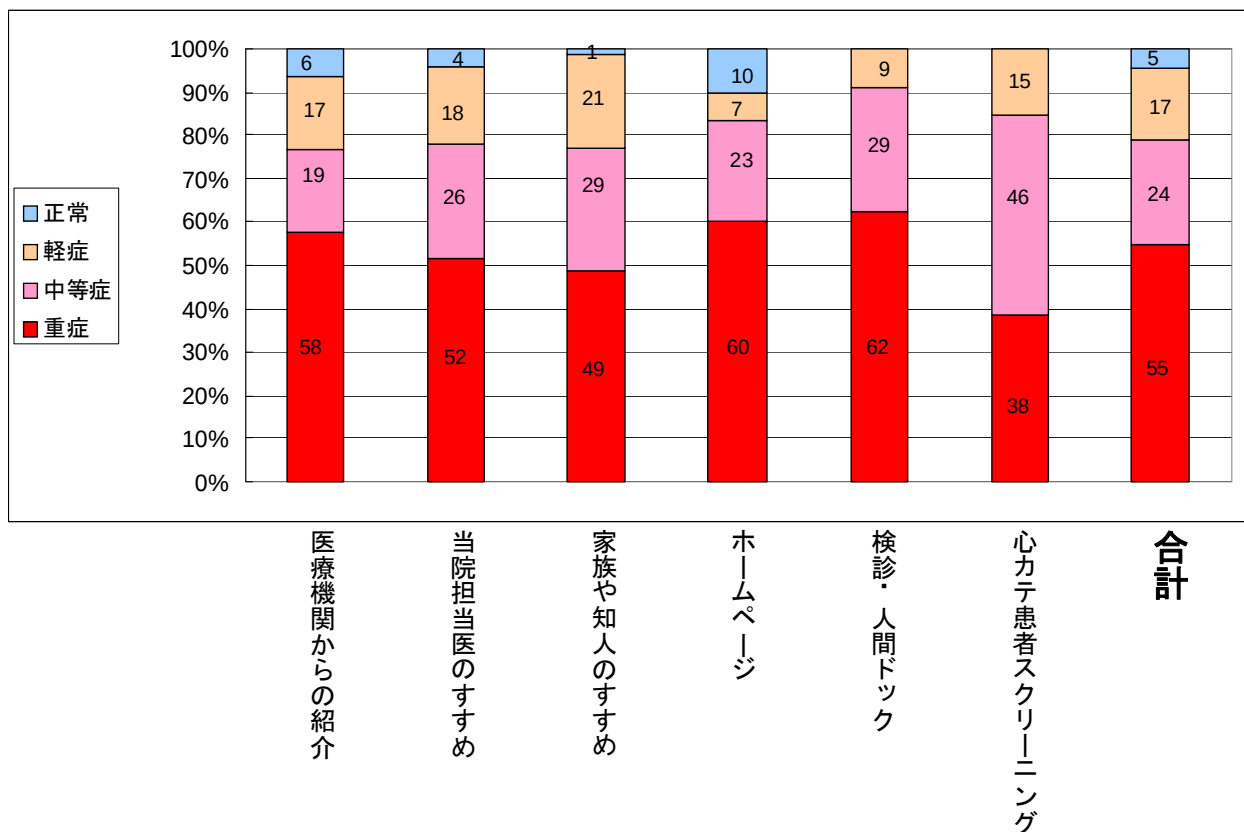
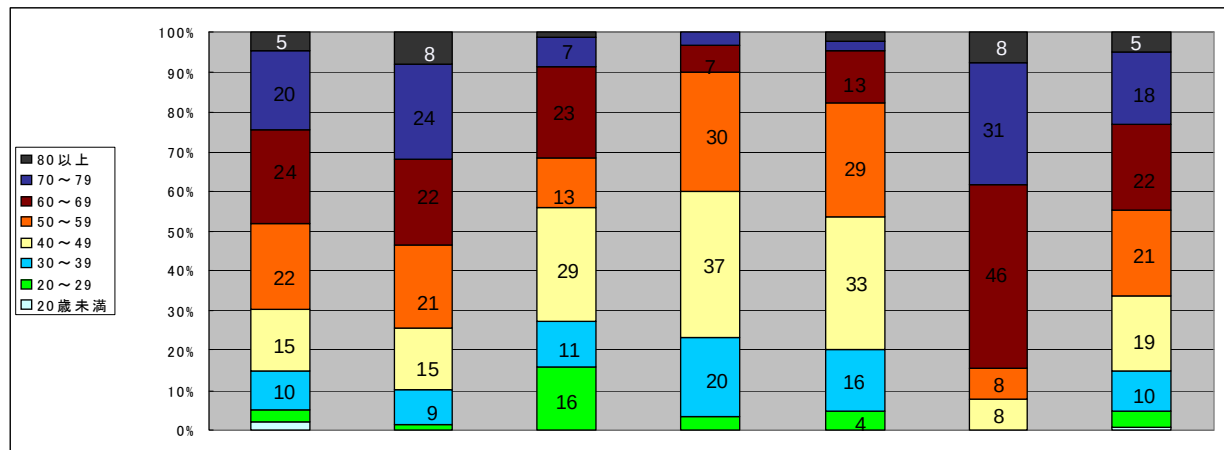


最近はめっきり寒くなってきましたね。本格的に冬到来といった感じです。

今年は新型インフルエンザの猛威も心配されるため、例年にも増して、体調管理には気を付けて下さい。また CPAP 使用に関しても、乾燥など問題が起こりやすい季節ですので、気になる方は御気軽に当院スタッフに御問い合わせ下さい。

さて、昨今いろんな病院が自院のデータを公開する機会が増えてきました。今回の SAS の音では、当院で PSG 検査を受けられた方々 (CPAP ユーザーではありません) の 6 つに分けた受診経路別の年齢分布と重症度を呈示したいと思います。



上段は年齢の分布状況を示しています。10 歳代から 80 歳以上までまんべんなく幅広く分布がみられますが、受診経路でやや偏りが見られます。例えばホームページをご覧になって PSG を受けられ

る方は 30 歳代から 50 歳代が多く、ネット検索で来院されるケースが多いようです。一方、心疾患を有する方は 60 歳以上の方が多くなり、パルスオキシメーターのスクリーニング結果を見られた主治医から SAS の精査を勧められているようです。

下段には、受診経路別に PSG の結果 SAS と診断された方の重症度分布を示しています。皆さんご存じの無呼吸指数(AHI)ですが、AHI 5 回未満（一時間当たり平均 5 回未満であること）を正常、AHI 5 回以上 15 回未満を軽症、15 回以上 30 回未満を中等症、30 回以上を重症としています。全体では AHI が正常な方は約 5%、軽症 17%、中等症 24%、重症がなんと 55%に至りました。特にホームページや検診などを経由し PSG 検査を受けられた方は比較的重症者が多い傾向がありました。さて、重症の方でも CPAP 治療を受けることにより、確実に無呼吸をコントロールし、良質な睡眠が得られ、合併症が健常人並みに減少し、寿命が延びるといった事実は、すでに数多く報告されています(*Lancet, 2005, 365, 1046-1053*) ので、重症だからと言って悲観せずにきちんと治療を行うことが大切です。

ここで当院の“SAS 患者治療の原則”(期待を含めて)を呈示します。一緒に頑張りましょう。

1. まず確実に CPAP を装着し、安定した睡眠と呼吸を確保する。(4 時間以上、100%)
2. 睡眠の妨げになる“喫煙”“飲酒”“照度(部屋の明るさ)”を極力避け、良質な睡眠環境を確保する。
3. 心臓や呼吸器などの合併症のチェックを行い、問題があればさらに精査・治療をすすめていく。
4. 地道に食事療法(摂取カロリーのコントロール、誤った食習慣の是正)およびウォーキングや水泳などの運動療法を行い、「摂取カロリー<消費カロリー」の関係に持って行き、“いびき”や“無呼吸”が無かった時代の体重(概ね二十歳頃)をめざして減量に励む。(栄養相談はいいですよ！)
5. □年後に、PSG 検査を行い、SAS が軽くなっている(消失している)ことを確認し、CPAP 卒業！

<<SAS 診療室からのお願い>>

当院では 2009 年 12 月 1 日より“電子カルテ”を導入することになりました。検査や処方だけでなく、所見の記載などもパソコン記載していきます。慣れるまでは、受付・待合い・診療・会計と色んな所でモタモタするとは思いますが、しばらくは大目にみてください m(_ _)m。新しいシステムが入ることで、皆様と向き合う時間をできるだけ取れるとよいのですが・・・

★土曜の SAS 外来は、今年の 12 月は 5 日と 19 日、2010 年 1 月は 9 日と 23 日です。

- ・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。
- ・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。