

過ごし易い気候が続いていますね。6月に入ると、梅雨に入り、ジメジメした空気で御部屋のカビなどの問題が出てきますね。マスクやホースなども例外ではありませんので、これからの季節は、より一層お手入れにも注意して、快適な CPAP 生活を送って下さい。また、何か問題があれば、当院スタッフに御気軽にお尋ね下さい。

今回の SAS の音では、普段の学術的な硬い内容ではなく、「ユーザーの声スペシャル」と題しまして、日頃 CPAP を使われているユーザーの方の生の声を聞いてみたいと思います。

それに対するコメントを、吉嶺先生にいただきましたので、皆様の参考になれば幸いです。

60 歳代女性

私は、以前まではいびきはかくし、眠りが浅く眠れないため、眠剤を服用していました。

無呼吸の検査にて、重症と言われ、それから CPAP を使うようになりました。一日目から使いにくく、鼻がつまり、苦しくて寝ている時に無意識に外していました。鼻呼吸が出来ないので、耳鼻科に通いました。又、ホースが邪魔になるので天井から吊るすようにしたところ、調子が良くなっています。

現在は、夜 12 時前後に床に入り、翌朝 7 時ぐらいまで、眠れており、昼間も眠くなく、あくびも出ません。

海外旅行で 11 日間も持って行きました。手荷物で大きいですが、電圧の関係で B 型プラグに付け替え、外国でも充分使うことができました。日本ではもちろんのこと、これからはどこに行くにも持参するつもりです。

それからやはり鼻はつまりやすく、つまった時には苦しくて外しています。耳鼻科へ通院しながら、寝る時には必ず着けます。



以前行ったアンケートでは、CPAP ユーザーの 2~3 割が何らかの鼻疾患を持っている事がわかっています。しかし、このような方々も適切な治療を受ける事で CPAP を快適に使用できる事がわかっています。また出張や旅行の際に CPAP を携行される事は、やや大変かもしれませんが、CPAP を使う事で快適な睡眠が約束され、仕事に集中し、観光が楽しくなるでしょう。



30 歳代男性

朝の疲労感が格段に減りました。周囲の人からは、いびきもあまりかかなくなったと言われます。昼間の眠気もあまりなくなりました。しかし、まだ慣れるには時間がかかりそうです。



CPAP のマスクをベルトで固定する事は、最初は多少なりとも違和感を覚えるでしょう。しかし、それによる効果を実感し理解することで継続する気持ちにもなるものです。この方のように、起床時の症状や日中の過剰な眠気の改善はもちろん、睡眠中に覚醒する回数が減少したり、排尿回数が減少したり、高かった血圧(特に朝方)が下がってきたり、長い時間、車の運転ができるようになったりすることがあります。皆様も自分の症状のどこが良くなったのか、確認してみてください。



お知らせ

7月より各 CPAP 業者から、年に 1 回(各使用者の CPAP 導入月)、消耗品(マスク、フィルター、ホース)を自宅に送るサービスが開始になります。詳しくは外来にて御渡しする書類を御参照下さい。御不明な点など御座いましたら、御気軽に御問い合わせ下さい。

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。**
- ・平成 22 年 7 月の土曜の SAS 外来は、10 日と 24 日です。お間違えのないようにお願いします。
- ・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。