

# SASの音～

No.34  
(12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・松本  
対応時間: 9:00～17:30



だんだん気温が下がり、寒い季節となりました。皆さん体調など崩されてはいませんか？風邪も流行っているようですので、手洗い・うがいなど細めに行い、体調管理に気をつけましょう。

今回の SAS の音では、旅行先でも快適に過ごして頂くために「CPAP を旅行時に携行する注意点について」まとめました。

日本国内では、どこへでも持ち運び可能です。

飛行機に持ち込む場合は、**手荷物として機内に持ち込む**【預け入れ手荷物とするとキャリングケースではシステムを保護することができないため】。またセキュリティ手続きの際、担当者に CPAP 本体裏の「医療機器」と明記する注意書きを見せる(図 1: 英語表記もあり)、また CPAP の **取扱説明書を携行する** と手続きを容易にすることができます。



← 【図2】レスピロ  
ソケット(変圧器:無)



← 【図3】テイジン  
DC コンバーター(変圧器  
つきのソケット)

自家用車やトラックなどで移動する場合は、**シガレットライターケーブルに接続するソケット**(図 2・3)をつけることで車内でも使用することができます。但し、トラックは変圧器が必要な場合がありますので電圧確認が必要です【**CPAP 電圧: 100~240V**】。また、ソケットを使用したい方は費用・取り寄せ期間など業者により異なりますので、業者または当院へのご連絡をお願いします。

日本国外では海外の電源は国によって電圧やコンセント形状も様々であり、**プラグや変圧器**が必要です。

## 主なプラグタイプ

A タイプ	B タイプ	B3 タイプ	BF タイプ	C タイプ	SE タイプ	O タイプ

**CPAP 電圧は 100~240V** であり、海外の電圧でもほぼ使用できるため、**プラグ**のみの用意で良い場合が多いようです。前もって調べ、準備しておくことをお勧めします。そして旅行から帰る際、忘れ物には注意しましょう。

## CPAPユーザーの声【30歳代・男性】

4-5年前から慢性的に偏頭痛が続いており、その都度といって良いほど頭痛薬を服用していました。同じ頃、妻より就寝中に寝息が止まるとの指摘を度々受けていました。元々就寝中のいびきがひどかったのが(自覚無し)、その頃はあまり深く考えていませんでしたが、テレビで無呼吸症候群の症状をやっているのを見て、あまりにも自分の状態と重なる部分(偏頭痛や昼間の眠気等)があったので、妻の勧めもあり検査を受けてみました。

案の定、無呼吸症候群と診断され、その夜からCPAPを使用し睡眠につきました。すると翌日から今までの頭痛や眠気が嘘のように激変しました。こんなに変わるものかとびっくりしました。並行して検査の際、指摘のあったダイエットにも取り組み始め、病院にて栄養指導を受け食事にも気を遣う様になりました。

現在も治療中ですが治療前と比べると体調が一変しました(勿論良くなりました)。あれほど服用していた頭痛薬もほぼ飲まなくなり、少しずつですが体重も減り始めています。先生をはじめ他スタッフの方々にも大変お世話になり、的確なアドバイスを頂いております。完治するのはまだ先になると思いますが、たくさんの方々に支えられて頑張っております。

もし無呼吸かな?と少しでも思ったら、ぜひ井上病院での検査をお勧めいたします。私も頑張って治したいと思います。

### Dr.よりコメント

SASの方は特に重症な方ほど“起床時の頭痛・夜間の喉のつまり感”を訴える方が多いようです。しかも長年そのような症状がある方は「これが普通。こんなもんだ。」と思っており、SASに由来するとは思っていない方が多いようです。皆がこれまで注目していなかった(闇の部分であった)夜の睡眠が日中の諸症状や病気を起こしている事を確実に指摘できる睡眠検査の重要性をこれからさらに広めたいとおもっています。



### 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。
- ・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。
- ・実は、**トップページが若干変わりました。是非ご覧ください。**
- ・来月の土曜 SAS 外来は **1/8**、**1/15** です。