



寒い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期の CPAP ユーザーには、結露やのどの乾燥といった問題があります。SAS 診療室の FAQ にこれらの問題点の対策を書いていますので、お悩みのかたは一度このホームページを御覧頂くか、スタッフにおたずね下さい。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の患者さんは潜在的には日本中に 200 万人いると言



われていますが、そのほとんどは依然として未診断・未治療の状態です。なにせ、**寝ている時の自分の呼吸状態**なんて、絶対自分ではわかりせん。でも、これらの方を診断するために、**「片っ端から PSG 検査を！」** 行うわけには行きません。コストと手間がかかるためです。そこで、当院検診部では一般検診者の場合、自宅で言うフローメトリー法による SAS の一次スクリーニング検査(SAS 検診)をお勧めしてきました。FMIT はフローセンサー法による SAS スクリーナーの機器で、とても簡単に検査できます(写真)。

今回は 1 年間取り組んできた SAS 検診の結果をお知らせします。1 年間に SAS 検診を受診された方は、298 名でした。これは症状の有無を問わず行いました。この内、A, B 判定はそれぞれ 10 名、75 名で、

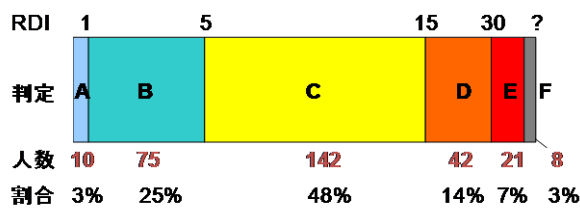
「軽症 SAS の疑い」の C 判定が最も多く 142 名で全体の約半数を占めていました。また CPAP の導入基準となる AHI (一時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数) >20 に相当する D, E 判定は全体のなんと約 2 割でした。すなわち、軽症以上の SAS である可能性 (C 判定以上) は全体の約 7 割に及んでいました。そして、この D, E 判定を受けられた方の特徴として肥満者 (BMI ≥ 25) が多いと予測していたのですが、実は**肥満でない方 (BMI < 25) が過半数**を占めていました！ BMI 23 位の中肉・中背であっても十分に SAS になることがわかりましたので、**SAS の症状がなくても、肥満の程度にかかわらず SAS のスクリーニングはした方がよい**と思われました。

この検査は当院の検診にて、お持ち帰りが出来ますので、周りにいびきや無呼吸で気になる方などいましたら、電話などでお気軽に御相談下さい。

(吉嶺)

SAS検診の結果

総数 298名



積極的にPSG検査を勧奨 21 %

C判定4名・D判定8名・E判定6名がPSG検査を受けた。

判定基準 A:正常 B:若干睡眠呼吸障害あり C:軽症 D:中等症 E:重症 F:判定不能

CPAP ユーザーの声【70 歳以上女性】

CPAP はこれからの生活に絶対必要で希望の健康医療機器です。使う前と変わった事は…

- ・ 床の中での血圧が下がった
- ・ 起床して少しよろついていたのが、普通の歩行になった
- ・ 昼寝が長かったのが 1 時間で目が覚めるようになった
- ・ めまいが持病で毎日その気配で不安だったのが、もしかしたらめまいが治るのではと期待できた
- ・ 時折夜中や朝方に、動悸がしていたが今はしない
- ・

一日に今までより不安が減り、使ってからまだ日が浅いのですが、今では CPAP をつける時、明日も不安のない一日が送れると、調節しながら寝ています。

Dr.よりコメント

CPAP によりいびきの改善だけでなく、心臓への負担が減ることは医学的にも証明されています。

このように CPAP を積極的に使用することで、昼間の眠気、めまい、動悸の改善については実際の臨床現場で我々もしばしば耳にします。非常にうれしい限りです。皆様方が本患者様のように快適に日常生活を送れるように睡眠スタッフ一同お手伝いいたします。



☆お知らせ☆



CPAP 貸出より 1 年経過した方には、毎年消耗品（マスク・ホース・フィルター）が業者より郵送されます。ただし、途中で機種変更を行った場合、誤って変更前の物品が届いてしまうことが最近多く声を寄せられており、ご迷惑をおかけしております。よって、次回外来診察時（3 月）に機器一式持参して頂き、確認をさせて頂いております。ご協力お願い致します。



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。
- ・来月の土曜 SAS 外来は **3/10(吉嶺)、3/24(吉嶺)、3/31(原田)** です。

