



SASの音～

No.46
(4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・森・松本
対応時間:9:00～17:30

桜もほころぶ季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、4月に当院の睡眠検査室をリニューアルいたしました。名称も『 **睡眠センター** 』とし、検査だけでなく、各種指導などにも使用していきます。



部屋は完全個室制で4部屋あり、すべてトイレ・シャワー完備となっています。必要であれば洗面具なども準備していますので、検査の際には申し出て下さい。



各部屋には大きな鏡付きの洗面台、TV、冷蔵庫を備えています。またベッドサイズをシングル→セミダブルへと変更しました。寝返りも余裕をもってできます。手すりが必要な場合は取り付け型を用意しています。



以前の部屋と比較すると、部屋自体も広くなり、1部屋に全て備わっていますのでより快適に検査を受けていただけたと思います。しばらく検査を受けてない方で再評価をご希望の方や周りで無呼吸が気になり、検査を受けたいと思っている方などがおられましたら、リニューアルした睡眠検査室で検査を受けてみられる事をお勧めします。

CPAP ユーザーの声 【70 歳以上男性】

私は 10 年程前まではいびき、寝言、歯ぎしりと眠りが浅い日々が続いていました。無呼吸の検査結果で軽症と診断され、そのままにしていたのですが、再度8か月前無呼吸検査したところ結果重症と診断され、CPAP を使うようになりました。

いびき、寝言、歯ぎしりはなくなりましたが、余剰換気音が気になり寝つきが悪く、また眠りも浅くなってしまいました。4 時間程度の睡眠時間で昼間も眠く、車の運転に支障があるため、眠剤を 3 日に 1 回服用するようになり、6 時間程度の睡眠時間で支障がなくなりました。

睡眠時間も眠剤を服用しなくなるのも時間が解決してくれると思います。CPAP を使用した後の診断結果、無呼吸がなくなり、今後も継続していきます。

Dr.よりコメント

睡眠は“質”と“量”いずれも大切です。良質の睡眠を、適切な時間(できれば6時間以上)確保したいものです。一般的にベンゾジアゼピン系睡眠薬(BZ)は筋弛緩作用があり単独で使用するとう無呼吸が悪化します。BZ を使用するときは、確実に CPAP を使用してくださいね。



☆お知らせ☆

5/12(土) 14:00～ 睡眠センターのリニューアルを記念してブリックホールにて**芋洗坂係長**を招いて、市民公開講座を行います。詳細については近日中に当院ホームページにアップしますので、乞うご期待ください。

SAS 診療室からのお願い

- ・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外來受診**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 外來は **5/12(原田)、5/19(吉嶺)、5/26(吉嶺)** です。

