

SASの音～

No.50
(8月)

社会医療法人春回会 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・坂口
対応時間:9:00～17:30

梅雨も過ぎ、どんどん気温向上・・・暑いが続いています!!

最近のニュースでも熱中症が多くなっていますね。**熱中症**は梅雨明けから患者が急増します。時として20度以下の部屋でも蒸し暑い風通しの悪い部屋などでは汗が蒸発せず、体内温度が上がり熱中症になる事があると言います。救急車で運ばれるような重症の熱中症患者の**60%は屋内**で、**40%は戸外**で起きているため、室内にいるからといって安心できません。

初期症状に注意!!!

☆気温 **30℃以上** 湿度 **70-80%** 風の**弱い**時

重症度	症状	対処法
I 度	めまい、立ちくらみ、 筋肉がつる、汗が止まらない	水分・塩分の補給、涼しい場所で休む、服を緩める
II 度	頭痛、だるさ、吐き気、嘔吐	涼しい場所で足を高くして休む、水分・塩分を補給してから病院へ行く
III 度	意識障害、痙攣、 手足の運動障害、高体温	すぐに救急車を呼ぶ、意識がないときは水分は与えない、 来るまでの間水や氷で血管(首、脇の下、太股)を冷やす

熱中症の起きやすい人としては、子供・乳幼児、高齢者、肥満、屋外労働者、アルコール依存症、心疾患や循環器障害などの慢性疾患のある人、その他我慢強い人、エアコンが嫌いな人等があげられます。予防策として、外出時は傘・帽子を持ち、通気性の悪い黒い服は避けること、喉が渇かなくてもこまめに水分補給(スポーツドリンクなど)を行うことが大切です。

また就寝時も寝ているだけで300-500ml 発汗するので、寝る前に水をコップ1杯飲む・エアコンを付ける(設定温度は28℃で夜中2-3時まで)・アルコールを摂取しないことなどが注意点とされます。CPAPユーザーはさらに毎晩CPAPを使用するため、環境作りが重要であり、環境を整えることによって中途覚醒が減り、使用時間が増え、コンプライアンスの向上に繋がります。

◎お知らせ◎

当睡眠センターでは2012年7月より『**メール配信サービス**』を開始しました。SASに関する情報提供やホームページ(SAS診療室)・SAS関連イベントのご案内をしていきます。またCPAPユーザーの方は毎月の外来日や消耗品定期交換の時期などの連絡もする予定です。登録方法はQRコードかアドレスを直接入力することで簡単に登録できます。今月受診時に、別紙にて詳細を載せていますので、ご不明な点がございましたら遠慮なくスタッフまで尋ねてください。



CPAP ユーザーの声 【60 代女性】

私は次のような症状に悩まされていました。

- ・同室に寝ている人をも起こすような大きく長いイビキ
- ・何度も枕を変えることを試みさせた起床時の首周りの辛い凝り
- ・睡眠時間は充分なはずなのに昼過ぎに襲ってくる睡魔
- ・朝、顔色が悪く化粧のりのしない腫れぼったい顔



SAS の疑いで夕刻から翌朝まで検査入院しましたが、突然死を心配するほど無呼吸の時間が長かったそうで、無呼吸防止装置の装着が必要と医師の診断が即座に下りました。

無呼吸防止装置はその晩早速装着して床に入りましたが、知らない人が見たら毒マスクでもしているのではと思わせる格好でした。しかし、自分のためと着用したのでほとんど気にならず熟睡でき、効果は抜群で装着した翌朝は起床時にあった首周りの凝りはすっかり消えており、覗いた鏡の中にはすっきりとした顔がありました。それに「いびきをかいてなかったのが俺もよく眠れた」と夫の一言が加わりました。

家族旅行の楽しさを半減させていたひどいイビキともこの装置のおかげでサヨナラできたようで、6 月初旬に娘と行った 9 日間のイギリス旅行でも起床時もすっきり、眠気もなく元気に楽しく過ごせました。また娘も「イビキかいてないね。私もおかげさまで良く眠れた」と喜んでいました。

ただ国際線に手荷物として預けるのは紛失や破損などのリスクがあるので機内持ち込みにしましたが、3 kg 近くある医療器具を持ち運ぶ旅は大変でした。旅行や出張などに手軽に持参できるようなコンパクトなものが早くできればと思っています。

イビキがひどいと云われる人は SAS の検査を受けたら如何でしょうか？
それまでの生活が嘘のように快適になるかもしれませんよ。

Dr.よりコメント

CPAP は即効性があるため、SAS により日中の眠気や起床時の倦怠感など症状が強い方は特に使用効果がはっきり得られてきます。まずは慣れることが大切ですが、毎日 4 時間以上使用できるようにしましょう。また旅行や出張の際、「荷物が多し機械が大きいので持っていけない」と言われる方がいますが、使用した日としない日とでは症状に差が出てきます。以前と比べると機械はどんどん小型になってきていますので、できる限り旅行先には持参し使用する事をお勧めします。



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 **9/1(吉嶺)、9/15(吉嶺)、9/29(原田)** です。

