



No.51
(9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

9月に入っても蒸し暑さは続いていますね。今年は昨年と比べると気温は高いようで、もうしばらくこの暑さが続くようです・・・体調管理に今後も気を付けて乗り切りましょう。

さて、毎月 SAS の音に掲載している「ユーザーの声」ですが、これは当院通院中の CPAP を使用されている患者さんの CPAP 使用後の変化やダイエット成功の秘訣、検査や外来の対応などのご意見の中からご紹介しています。今回は CPAP 治療となり、自分なりのダイエット法で減量されているユーザーの方の声をご紹介します。(「ユーザーの声」は当院ホームページ SAS 診療室よりご覧頂けます)

CPAP ユーザーの声【50代男性】

私は 4・5 年前から睡眠時無呼吸症候群と診断され CPAP を使用しておりましたが、この病名にあまり理解できず、ただ、だらだらと使用し、1 年半程前から睡眠時に CPAP のマスクを外す様になり、その後 CPAP を使用しなくなりました。昨年の秋頃から日中ひどく眠気がし始め、他者の運転の助手席に座るとすぐ眠ってしまったり、食事中箸を持ったまま眠ってしまい、友人達から病気じゃないのかと言われる様になり、朝起きるとすごく疲れが溜まる様になったのです。

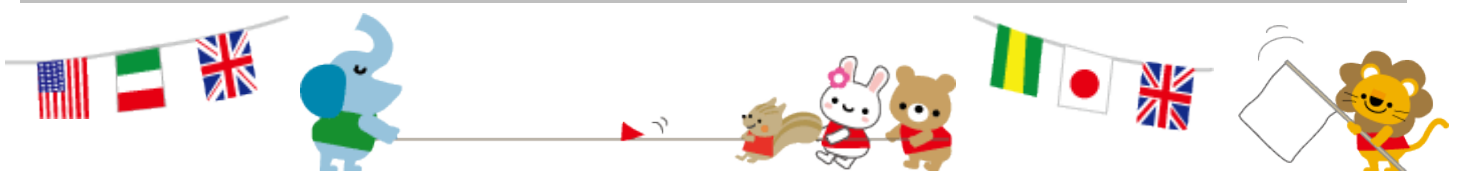
その頃からその日によって部所は違いましたが、身体中の筋肉がつる様になり、特に脇腹から背中辺りがつるととても痛く、しばらく動けないときもありました。その頃になって私も身体の異常を感じ始め、かかりつけの医師に相談したところ専門医がおられる病院を紹介して頂きました。

6 月 2 日その病院にて初めて専門医の先生の診察を受け、6 月 19 日に入院が決まりました。初診日より禁煙も勧められ私も同意し現在に至っております。禁煙開始から 3 ヶ月弱が経ち、途中(禁煙 10 日目)タバコを友人から 1 本貰い吸ったことがありましたが、あまりに不味く具合が悪くなったのでそれから吸っていません。

話は前後致しますが 6 月 19 日に入院して、6 月 22 日夜から 23 日朝まで検査室にて睡眠検査をして頂き、翌朝自室に戻ってみると看護師の方達が少し慌てた様子で、「主治医の先生から指示があったので」と各種の医療機器を持ってきました。どうしたのかなと思っていた昼頃、主治医の先生が病室に見え、「驚きました。随分危ない状態でしたよ。」と言われました。私はどんな意味か分からなかったのですが、先生の話によると今まで診てきた患者さんの中で病状が最も悪い方とのことでした。その時あまり私は実感がなかったのですが日が経つにつれ、身体が楽になっていくのが身をもって分かり、自分の病気がかなり悪かったのかなと思う今日この頃です。

今回不幸中の幸いでしょうか、良き主治医の先生並びに良き看護師の方々や、その他スタッフの方々との巡り合い、私の生命が延びたものと思っております。今までの自分の人生、極楽とんぼの遊覧飛行のような人生だった様に思います。

今後、主治医の先生方々の期待を裏切らない様、節制した生活をしていきたいと考えております。



◎私のダイエット法◎

- ①主治医、看護師さんの指示通り無理せず、時間をかけて毎日の食事のカロリーを考えながら生活しています。
- ②食事前にノンカロリーの炭酸水を飲み、空腹感を抑えてから食事をするとう満腹感を味わえる。
- ③毎日 2 合の御飯を朝昼晩と 3 回に分け、おかずは野菜多めのもの(レタス、きゅうり、トマト、キャベツ等)を少し大きめに切ってよく噛んで食べる様にしている。味付けはマヨネーズを避け、ポン酢オンリー。残ったポン酢は捨てる。
- ④肉・魚類、その他副食は H24.6.19 入院前の 1/3 位に抑え、塩分少なめに調理して食す様にしている。
- ⑤食間に空腹感を覚えたら、ところてん・もずく酢を食すようにしている。当然残ったポン酢は捨てる。
- ⑥パン食の場合は焼いた食パン 2 枚に 70% オフのコーンマーガリンを軽く塗って、レタス多めにベーコンエッグ(ベーコン少なめ、M 玉子 1 個)、トマト・きゅうりスライスを挟んで食している(まるで佐世保バーガーみたい)。飲み物は無糖、アイスコーヒーか紅茶。
- ⑦米食・パン食に関わらず、毎食後飲むヨーグルトを 180cc 飲んでる。
- ⑧その他入院時の献立を参考して、材料・味付けを同じ量にして調理している。
- ⑨やむをえず外食の場合。ご飯類は目分量でわかるが、麺類の場合は麺・具だけ食しスープは残すようにしている(皿うどんはスープがあんかけなので 1 人前の半分だけ)。
- ⑩私の経験上ファミリーレストランのカロリー計算はあまりあてにならないように思う。

Dr.よりコメント

この患者さんは入院前に禁煙を開始して頂き、入院後は、PAP 療法の導入と徹底した糖尿病への食事指導を行いました。理知的な方でしたので、禁煙を継続され、これまでの食生活について 180 度考え方を転換されました。現在すでに約 13kg の減量がみられ、当初見られた著しい様々な症状および検査所見が改善しています。素晴らしいと思います。

SAS の患者さんは、ほとんどの方が何らかの生活習慣病を合併していますが、当院では SAS に対する CPAP だけでなく、これら合併症に対しても生活習慣病の治療専門のスタッフが携わり、最適な個別指導を行なっています。CPAP をつけても眠気が取れない方、血圧や血糖をもう少しコントロールしたい方、体重を減らしたい方、禁煙をしたい方、遠慮なくスタッフへ声をかけてください。お手伝いができると思います。



日本睡眠学会

睡眠医療認定医療機関の証
学会認定医療機関 【A 型】・第 0097 号

長崎県

社会医療法人 春回会 井上病院
呼吸器科

日本睡眠学会の学会認定に関する審査に合格したので認定証を交付する
認定証の有効期間は交付日より 5 年とする
ただし、毎年 2 月 28 日迄に医療機関の現状報告書を提出すること

2012 年 7 月 1 日

一般社団法人 日本睡眠学会

理事長 清水 徹 男

☆お知らせ☆

今年度 7 月より、
睡眠医療認定医療機関
に認定されました。

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 **10/6(吉嶺)、10/20(原田)、10/27(吉嶺)**です。

