

SASの音～

No.54
(12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

朝晩冷え込んできましたね。エアコンやストーブをつけたりするため部屋が乾燥しやすくなり、また寒くてなかなか換気をし忘れてしまいます。風邪や嘔吐下痢など流行ってきていますので、手洗い・うがい・空気の入れ替えなどを行い、予防しましょう。CPAPを使用の際に「風が冷たくて眠れない。喉が乾燥する」方はCPAPにつける加湿器の貸出もできますので、希望ある方はスタッフまでお尋ね下さい。



当院のホームページ『**SAS 診療室**』ですが、動画コンテンツやSAS 検診のパンフレットのアップ、また翌月の外来日やSAS の音、ユーザーの声、学会発表の報告などの更新を毎月行っています。今回リニューアルする事になり、近日中にアップする予定です。

変更点としては、検査内容の詳細やマウスピース治療の内容、新しいCPAP 機器・マスクなどの写真入りの紹介、注意事項などがあげられます。

☆PSG 検査時・解析風景☆



☆新しい検査の紹介☆

睡眠潜時反復測定法(MSLT)

暗い静かな部屋で眠りやすい状態にし、いかに早く眠れるかを評価する検査です。

最近ではCPAP治療中のSAS患者で日中の眠気が残っている事の原因精査のため検査をすることがあります。

ナルコレプシーなどの過眠症の評価に用いられることが多い検査です。

なお、MSLTは前日にPSG検査を行い、十分な睡眠がとれている事を確認した後に行います。

* 日中に行いますので検査には丸1日かかります。

CPAP

System one



スリープメイトS9



XT-Auto



加温加湿器



☆マスク・ホース・フィルターの洗浄法☆

【マスク】

★毎日

皮脂やほこりがつきます。ガーゼなどを使用しゴム部分を拭き取って下さい。もしくは、バンド部分を外して、水で洗い流して下さい。

★市販されているウェットティッシュを使う場合は、アルコールを含むものは避けてください！（ゴム製品のため劣化が早くなります）

★毎週

毎日の掃除で洗浄が不十分な時には、中性洗剤（食器用洗剤など）を使用し、汚れを洗い落とし、水で洗い流して下さい。バンド部分も同様に洗えます。ただし、洗浄にはタワシなどは使用しないようにして下さい。



【ホース】

★2～3週に1回

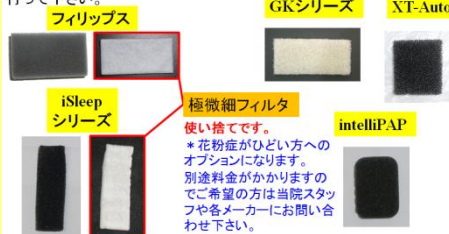
ホースは中を水洗いして下さい。片側から水を入れて、もう片側から出す。その作業を数回行ったあと図のように陰干しして下さい。



注意：タイコ社製のホースには上図のような細いチューブがあるため、中に水が入らないように、2カ所に黒の栓をして下さい。

【フィルタ】★2週間に1回

各業者によって清掃方法が異なります。フィルターの清掃・交換を行って下さい。



水洗い可能です。洗って乾かしましょう！

ティジン

オートセットC、S用

スリープメイトS9用



使い捨てです。時々ほこりを指でつまんでとって下さい。古くなったら交換しましょう

※ 各部品は陰干しにして乾かして下さい。変色などの原因になりますので、日干しは厳禁です。

またマスク・ホース・フィルタなどの消耗品の交換は無料です。マスク・ホースは1年、フィルタは半年に1回程度を目安に交換しましょう。

☆注意事項☆

メモリーカードの使用について

フィリップス・レスピロニクス社、ティジン社のCPAPはSDカードにてデータ管理を行っております。CPAP本体のスイッチを押さず下記のようなスイッチ式のコンセントで圧力のON/OFFを行うと、SDカードにデータが記録できないことがあります。必ずCPAP本体のスイッチを押して機械を止め、しばらくしてからコンセントを抜くようにお願いいたします。



以上、一部ではありますがご紹介します。

今後も定期的に更新していく予定です。CPAP や SAS のこと、あるいは SAS 以外の睡眠障害など疾患について要望・ご質問があればスタッフまで声をかけて下さい。またユーザーの声も募集中です。皆さんのダイエット情報や CPAP に対するメリット・デメリット、最近気になっていることなど共有・改善していきましょう！！

今年も今月で終わりですね。心新たに CPAP 卒業に向けて頑張っていきましょう。

★来年もどうぞよろしくお願ひします★

☆メール配信☆

以下より登録が可能です。

アドレスを直接入力 or 右記の QR コードを読み込み、

sleepcenter@shunkaikai.jp

宛てに空メールを送信して下さい。

不明な点があればスタッフまで声をかけて下さい。



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、受診願ひ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 1/5(吉嶺)、1/19(原田)、1/26(吉嶺)です。

