



SASの音～

No.56
(H25.2)

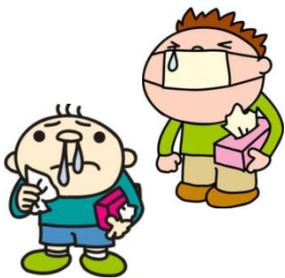
社会医療法人春回会 井上病院
住所：長崎市宝町 6-12
SAS 専用電話：095-844-1528
睡眠専任技師：酒井・森・松本・坂口
対応時間：9:00～17:30



まだまだ季節的には寒いですが、花粉シーズンが迫っています。今年の花粉は昨年よりも“やや多い”と予想されています。ただし、九州全般的には昨年よりやや少ないとのこと。

花粉症の4大症状として『くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみ』が挙げられます。この中でも鼻詰まりは日常生活への影響が大きく、放置すると鼻の粘膜の状態が悪くなり、他の症状も治りにくくさせてしまいます。CPAPを使用する際も鼻閉が強いと鼻呼吸が出来ず、開口してしまうためうまく使用することが出来ません。原因は鼻水によって詰まるわけではなく、血管の拡張や血液中の水分が漏れることで鼻の粘膜が腫れて引き起こされるため、適切な治療が必要となります。

治療方法は抗ヒスタミン薬・局所ステロイド投与(内服薬・点鼻薬)、ステロイド注射などの薬による治療やレーザー治療など様々あり、まず治療については専門医と相談することをお勧めします。



花粉症の対策として、室内に花粉を持ち込まないよう、外出時にはマスク・帽子・メガネカバーを装着すること、付着しにくいナイロン・ポリエステル製の衣を身に着け、花粉を払ってから室内に入ることを心掛けることが大切です。また気清浄機を置く、掃除機をかける、帰宅後には手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

また長崎県医師会より(右図)、スギ・ヒノキ科の花粉飛散状況のご紹介です。毎年2月から4月まで「県医師会ホームページ 及び マスコミ各社」を通じて提供していますが、平成18年から新たな試みとしてメールリングリストを開設し、ご希望の方へメール配信を行っています。実施期間はH25.2.1～H25.5.1(飛散の状況により早めに開始、終了する場合があります。)右図のQRコードまたはメールの場合は kafun@nagasaki.med.or.jp に“花粉情報メールリングリスト参加希望”としてお申し込み下さい。

2012年スギ、ヒノキ花粉飛散情報をメールで送信します!
 参加費・情報提供料は無料(通信費用は別)。パソコン、携帯電話のいずれも可能。
 2012年2月1日より4月1日まで毎日情報提供(祝、土日祝日)。
 2012年1月1日より4月1日開始予定です。

情報内容一覧

【花粉情報】2月1日開始	長崎県	佐賀県	熊本県	対馬
長崎市	佐賀市	熊本市	対馬市	
島原市	北松浦郡	五島市	天村	
島原市	島原市	島原市	島原市	

※お問い合わせ先: 長崎県医師会(095-844-1528) 花粉情報メールリングリスト事務局
 ※お問い合わせ先: 長崎県医師会(095-844-1528) 花粉情報メールリングリスト事務局

☆お知らせ☆
 今月より新しい先生が SAS 外来を開始することになりました♪♪



門田 耕一郎

初めまして。2月から非常勤で睡眠・禁煙外来にいらして頂く門田です。
 以前から睡眠医療や禁煙支援に関わっておりますが、井上病院のような体制が整った認定施設で検査・治療に関わる事が出来ることを非常に喜んでおります。
 患者様が満足して頂ける診療ができるよう精進していきます。宜しくお願い致します。



CPAP ユーザーの声 【50代男性】

【スクリーニング検査について】

定期健康診断時に看護師よりスクリーニング検査を勧められました。いつもでしたら面倒で断るのですが、この時は何か感じたのかもかもしれません。受けさせていただきました。その結果、至急再検査をするよう勧められました。

実は最近2年ほど仕事に急に睡魔が襲い、一瞬“フツ”と「飛ぶ」ことが何度となくありました。また、休日などパソコンを使っていると、眠気に襲われ、横になるとすぐ“落ち込み”(そのような感じです)、自分でも気づくぐらい(?)いびきをかいて目が覚めることがありました。夜中、咳き込んで起きることも2~3カ月に1回ぐらいありました。この1年は、口が異常に乾燥することが毎日でした。喉が渇くというのではなく口の中が乾燥するということです。口で呼吸していたのでしょうか。

【睡眠ポリソムノグラフィー(PSG)】

検査自体は何の問題もなく受けることができました。ただ、ベッドソファのへこみ(型がついているような感じ)が、体にフィットせず寝心地は悪く、腰が痛くなりました。

【CPAP療法】

朝からすっきりさわやかという寝起きではないですが、仕事上の昼間の睡魔はほとんど感じなくなり、一瞬“フツ”と「飛ぶ」ことも治療を始めてからは今のところありません。

先日は、散髪に行きましたが、珍しく眠ることもありませんでした。これも、治療の効果なのかと思っています。

器機を付けているからでしょうか、朝起きた時のすっきり感は逆にはないのですが、器機を付けて寝ることはそう苦になりません。

夜中か朝方かはわかりませんが、途中、息苦しくなって目が覚めて器機を取り外すことがあります。そういう時は、無呼吸の状態状態で酸素が急激に送られてきている時なのかなどと素人ながらに考えています。

夜中、咳き込んで起きることや口の中が乾燥することは今のところはなくなりました。

他の病気を誘発する要因にもなるということなので、症状の改善には努めていきたいと思っています。

CPAP療法は、しばらく続けていきたいと思っています。

同時に、痩せなければいけないと肝に銘じています。

Dr.よりコメント

お忙しい中、率直な感想を書いて頂きありがとうございます。咳き込んで起きることがなくなったんですね。実は慢性咳嗽の原因として最近、SAS がトピックスになっています。

息苦しくて覚醒するんですね。使い始めはその様な感想を述べられる方もおられますが、あまり持続する時は titration PSG を行い、治療効果および問題点をチェックしましょう。

ベッドの硬さについては色々な方からご意見を頂いています。今後の参考にさせていただきます。



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。
- ・メール配信(メールアドレス: sleepcenter@shunkaikai.jp、QRコード: 右記)
- ・来月の土曜 SAS 外来は **3/9(吉嶺)、3/16(門田)、3/30(吉嶺)、未定(原田)**です。

