



浦添便り NEW.12.2017

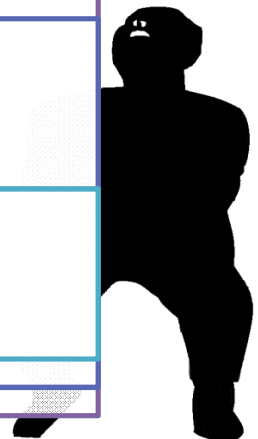
今年も年末に近づき、
仕事も忙しくなってきますね。
疲れがたまっているのか、
電車で寝てしまう人も多いように思います
いびきをかいて気持ちよさそうに？
いや、なんだか、苦しそう。。



その症状
無呼吸
かも・・・

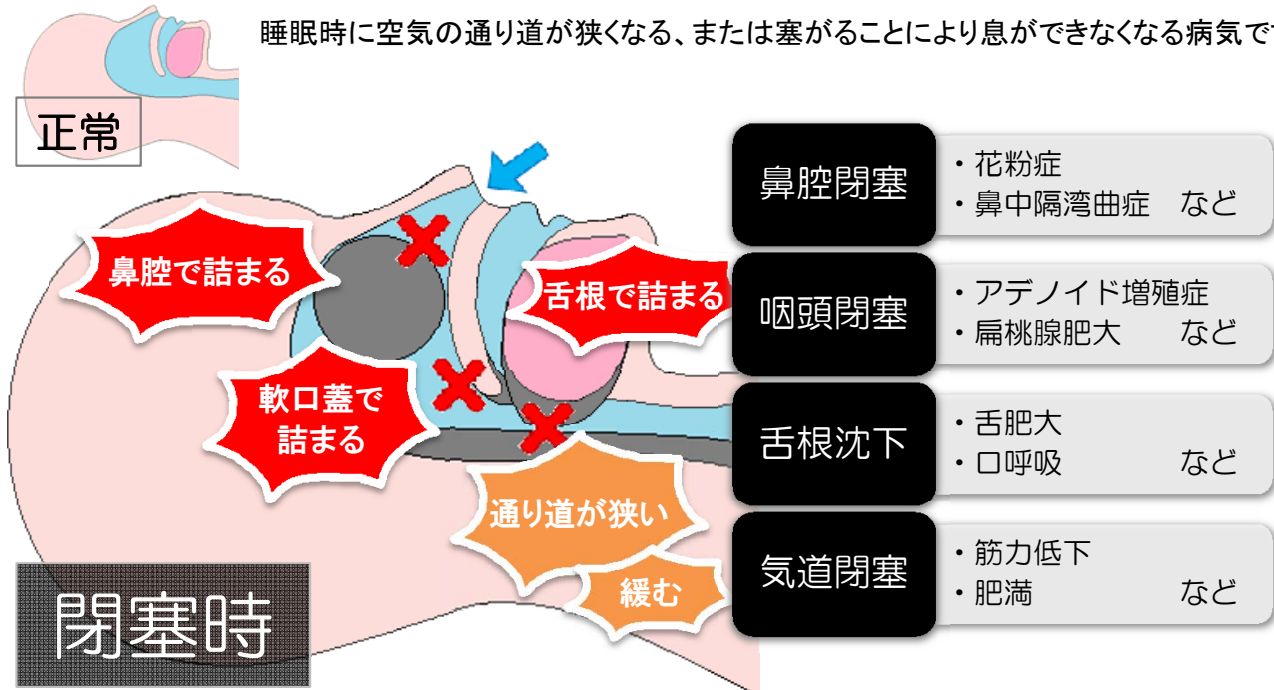
あなたは大丈夫ですか？
あなたの睡眠

昼間の眠気	<ul style="list-style-type: none"> ・居眠り ・疲労感
何度も起きる	<ul style="list-style-type: none"> ・窒息感 ・トイレ
気道閉塞	<ul style="list-style-type: none"> ・無呼吸 ・いびき



閉塞性睡眠時無呼吸症

睡眠時に空気の通り道が狭くなる、または塞がることにより息ができなくなる病気です。



このように閉塞する部位・原因は様々です。外科的手術により閉塞の原因を取り除けることもありますが、脂肪に押され気道が狭くなっている場合は生活習慣の改善・減量も必要になります。舌根沈下には下顎を前に出し気道を確保するマウスピースが有効だと考えられますが、重症の睡眠時無呼吸症候群には鼻から空気を送ることにより気道を確保するCPAPが有効です。睡眠時に起こる無呼吸数は睡眠時ポリソムノグラフ検査で調べることができます。閉塞性睡眠時無呼吸が疑われる方は専門医の受診をお勧めします。

非手術療法

OA
(口腔装置)

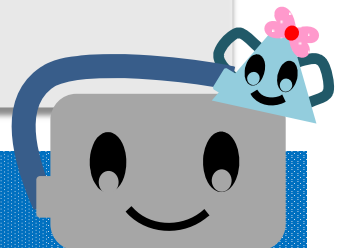
- ・下顎を前方に移動させ舌根部の気道を拡大
- ・負担少ない
- ・舌根部以外の閉塞には無効

CPAP
(持続陽圧呼吸療法)

- ・鼻から空気を送り込み全体的に気道を拡大
- ・定期的に受診が必要
- ・有効率が高い

CPAPくんとマスクちゃん→

あなたの睡眠をサポートします



自宅で
すぐに
できること



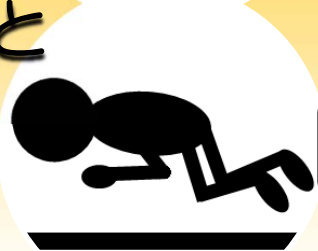
口呼吸を
予防する

口に縦にテープを貼ることにより口呼吸を防げます。



飲酒を
控える

過度の飲酒は筋肉が緩み無呼吸を悪化させます。



体位を
変える

仰臥位で無呼吸が抑えられる方もいます。



タバコを
やめる

タバコは気道炎症により気管を狭めることがあります。

★ ★ ★ CPAP通信 ★ ★ ★

みなさん

年末大掃除の準備は始めていますか？

年末大掃除は煤払いによって厄や穢を払うという意味があるそうです。

ということで

今回は、検査室で行っているCPAPのお手入れ方法を
こっそりお教えします！

これでCPAPもマスクもホースもぴっぴか♡

使用しているCPAPがきれいになると

すっきり

気分も良くなってきますよね♡

検査室の使用道具

☆ドラッグストアで
購入できます



これだけで
CPAP
ピカピカです！

★エアダスター →
細かな隙間の埃を
飛ばすのに便利です

マスクは毎日、
ウェットティッシュで拭き
週に1回は
まるごと洗浄すると
きれいに保てます

ホースは
洗濯ばさみを使用して
乾かしています

★エタノール ↑
コットンに含ませ
茶ビンの中に常備しています
細かい隙間は
綿棒に含ませ汚れを拭きます

※お手入れの仕方詳細は
貸出時に配布している『CPAPのお手入れの仕方』をお読みください。

インフルエンザ予防接種

ワクチン接種を希望される方は、
下記のことにご注意してお申し込みください。

※残りあとわずかです!!

- ✿ 土曜日は第1・第2週のみおこないます。
- ✿ 予約制となりますので、希望日・時間をお申し出ください。
- ✿ 体調の悪い場合は、接種出来ません。（発熱・下痢・嘔吐等）

接種の流れ

受付・電話

予約

体温測定

接種

30分

待機

料金

65歳以上

64歳以下

福岡市内在住
1500円

その他
3000円

4000円

体調を
観察するため
接種後30分は
院内から
出られませんっ



浦添便り
久しぶりの発行となりました。
これからは定期的に更新していきたいと思っておりますので
手にとっていただけたら幸いです。
今年も1年、ありがとうございました。
寒い日が続きますが風邪などひかれないうよう
暖かくしてお過ごしください。

良いお年を♡