

CPAP外来通信 第22号

2006.7.6

7月になりましたあ だんだん蒸し暑くなっています。夏バテしていませんか?? 私は、暑さに弱いので本当にツライ(T_T)です。皆様 CPAP 継続頑張ってくださいねえ 今回は、CPAP 治療器とマウスピースについてのお話です。



皆様がお使いの CPAP です。AHI(1 時間あたりの無呼吸低呼吸指数)が **20 以上**の方を対象とした治療法です。

【CPAP 治療の有用性】

- すぐに効果が現れる
- 無呼吸低呼吸の減少
- 無呼吸に伴う動脈血酸素飽和度の低下の改善
- 睡眠の質の向上。
- 生活の質の改善や向上



マウスピース

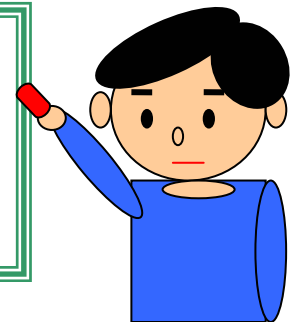
下あごを前方に突き出させるように工夫したマウスピースを着けて寝ます。一般的に重症の方には、あまり効果がないと言われています。

【マウスピース治療の有用性】

- 装着が容易
 - 携帯しやすいので旅行や出張の時に便利
 - いびきや無呼吸の改善
- * 興味のある方は、主治医の先生とご相談下さい。**

* 閉塞型睡眠時無呼吸症候群 (O S A S) の本格的な治療法には色々ありますが、まず生活習慣を見直す必要があります。

- ・ 体重の減量...生活習慣病予防のためにも重要です。
- ・ 飲酒の制限...アルコールは上気道(のど)の筋力を低下させ無呼吸を起しやすくします。
- ・ 禁煙...タバコによって上気道に炎症がおきやすくなります。
- ・ 口呼吸の防止...鼻炎などがある場合には耳鼻科で治療しましょう。



つばやき

6月17日(土)に呉のつばき会館で『いびき、眠い。あなたは睡眠障害?』というテーマで市民公開講座が行われました。市民の皆様にご睡眠時無呼吸症候群について知って頂く、いい機会ができて良かったと思います。雨の中たくさんの方が来てくださり、本当にありがとうございました

参加された方は、また感想を聞かせてくださいねえ(*^_^*)

過去のCPAP通信がインターネットでご覧になれます

呉共済病院ホームページ <http://www.kure-kyosai.com/> へどうぞ。

* ご意見ご質問がございましたら外来にてお申し出下さい。発行/ 臨床研究科

