

さわやかCPAP便



第10号

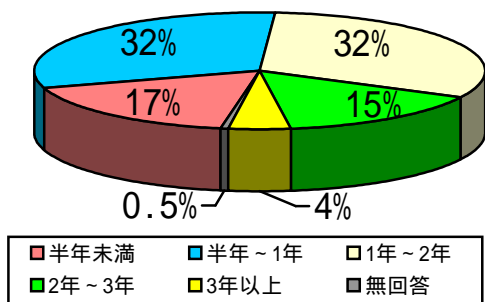
医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H20年04月 不定期発行

長かった冬も終わり、やっと山形にも春が近づいています。桜の花もあと少し！お花見シーズン到来です。さて、今回は2・3月に実施したCPAP使用に関するアンケートの集計結果 **第1弾** をお知らせしたいと思います。少しでもCPAP治療の参考にしてなれば幸いです。ご協力本当にありがとうございました。

大竹先生より一言

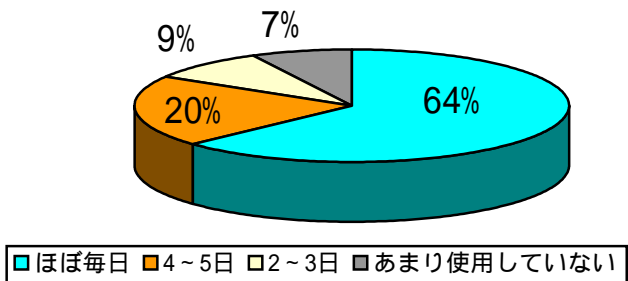
今回は当院のアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。結果をみると、CPAP療法の満足度によらつきがあることがわかりました。確かにCPAPは使用のわずらわしさや機械音の問題などまだまだ改良の余地があります。しかし、CPAPの効果は医学的に最も有効なものとされており、空気を送るだけですので副作用が少ないものです。機械自体は今後も改良されていくものと考えます。これからも継続的な治療をお願いします。

回 CPAPを使用してどのくらいたちますか？



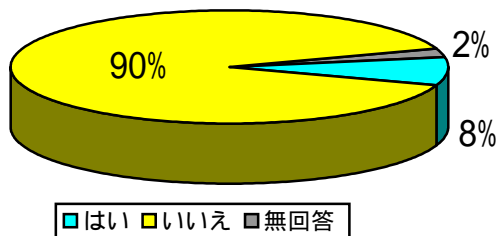
3月31日現在 218名のCPAP患者がいらっしゃいます！
3年以上のベテランさんたちもいるんですよ～

回 週何日使用していますか？



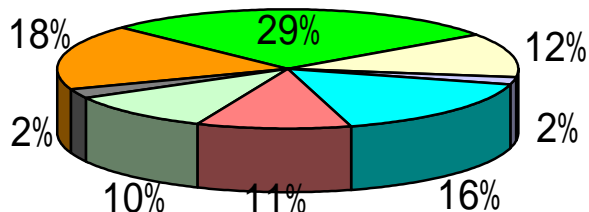
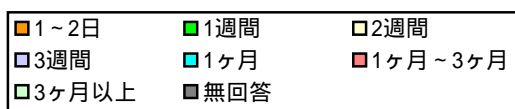
毎日は大変ですが習慣になってしまえば楽になります。
あまり使用できない方は少しずつがんばりましょう。

回 入眠時薬を使用していますか？



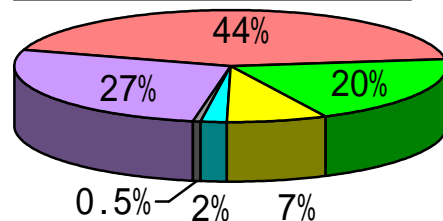
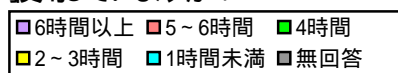
寝入りが悪い人もいますよ。
悩んでいる方は相談してくださいね！

回 慣れるまでの期間どのくらいでしたか？



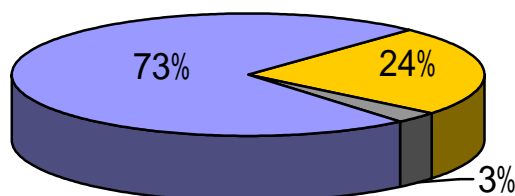
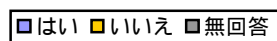
みなさん、けっこう苦労しましたね～ご苦労さまです。
1日でOKのツワモノさんたちも多数おりますが…

回 1日何時間使用していますか？



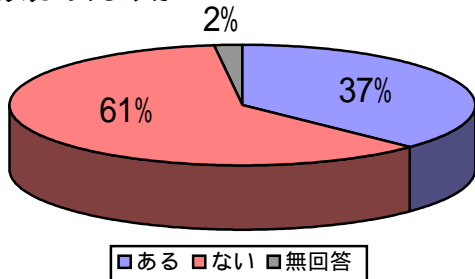
睡眠時間が6～7時間の方の寿命が1番長いそうです。
CPAPを使用して質のよい睡眠をとりましょう。

回 熟睡感を感じますか？



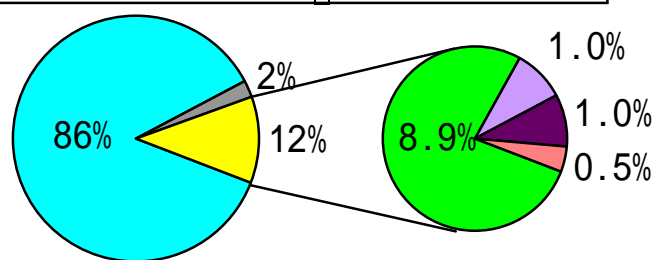
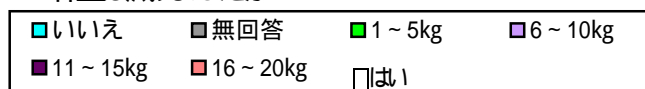
CPAPを使用すれば快適な睡眠が得られますね
もれや開口で睡眠が途切れることもあります。

回 昼間の眠気はありますか？



CPAP を使用しても残存効果で昼間の眠気が残る方もいらっしゃいます。

回 体重は減りましたか？



体重、なかなか減りませんねえ・・・難しい。

回 医師や技師への要望 (要望のほか、感想もいただきました。お答えしたいと思います。)

使用してよかった

そうしてもらえるのが何より本当にうれしいです！機械の管理等がんばります。(技師)

完治するの心配

完治は体重や鼻症状改善等の大きな変化がなければ難しいでしょう。日本人の骨格の特長であるあごの小ささや舌の長さにも関連しているため、CPAP と長い付き合いになるようです。

体調が良くなれば CPAP をやめることができるかどうか

CPAP を使用し始めると症状が改善し治ったかのように感じるかもしれませんが、しかし、CPAP を継続して使用しているために症状がコントロールできているケースが多いのです。CPAP を自己判断で中止すると、**眠気が再発したり合併症が悪化したり**する可能性があります。

なんらかの理由で中止したい場合はまず主治医にご相談ください。

体重減の具体的な指導をしてくれるとありがたい

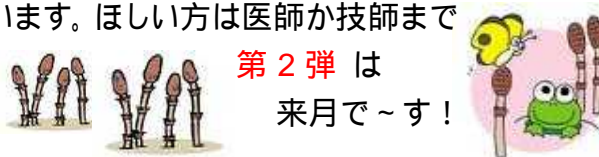
睡眠時無呼吸症候群にみられる肥満症は、まず現体重の **5~10%減** を目安に減量目標を設定します。BMI(体重(kg) ÷ 身長(m)²) が **25~30** の方は摂取カロリーを **1200~1800Kcal** に、**30 以上** の方は **1000~1400Kcal** に抑え必要なら薬物療法も併用します。3ヵ月後に目標を達成できなければ、さらに超低カロリー食に変更します。運動は CPAP 使用等で AHI が 20 以下になったのを確認し開始します。以上のように減量には厳しい食事制限が必要となります。残念ながら当院では今のところ具体的な食事指導は行っておりませんが、今後栄養士による食事指導ができるような体制を確立していきたいと考えております。それまでは民間の施設を利用して減量を心がけてください。

もう少し使用時間を多くするよう努力します。

毎日のことなので面倒くさいと思ってしまうたり、マスクをつける前に寝てしまったりすることがあるかとは思いますが、**週4日、4時間**つけれるようにがんばりましょう！

CPAP の使用データを口頭での説明のほかに解説付きでデータをいただけないでしょうか？

使用状況や圧のデータの印刷を希望される方はいらっしゃいます。ほしい方は医師か技師までお申し出ください。



お知らせ



天童市で開院して丸3年たちました！このほど、医院名が変更になりましたのでお知らせいたします。
医療法人社団 大竹内科呼吸器科医院
あまり変化はありませんが・・・
今後とも宜しく願いいたします。

予約日には忘れずに受診しましょう！！
月末の CPAP 受診が増えてかなり混み合い、待ち時間が長くなっています。
月初めの受診が空いています。

