

さわやかCPAP便



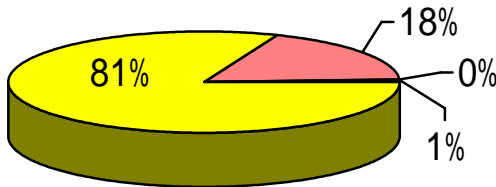
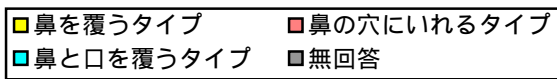
医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H20年05月 不定期発行

第11号

GWの連休は遠出？それとも近場でのんびり？楽しく過ごせましたでしょうか？ほかほか陽気のなか体を少し動かしてみましょ。昼間少し体を動かすことで寝付きがよくなります。また、4月からメタボリック健多なんて始まっちゃいましたし、健康のためにも無理のない運動で脱メタボです！さて、前回に続いて2・3月に実施したCPAP使用に関するアンケートの集結果 **第2弾** をお知らせしたいと思います。

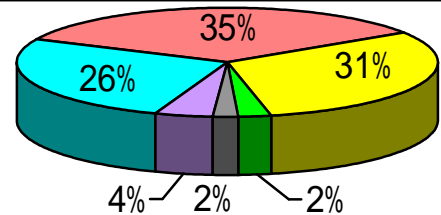


回マスクはどのようなタイプですか？



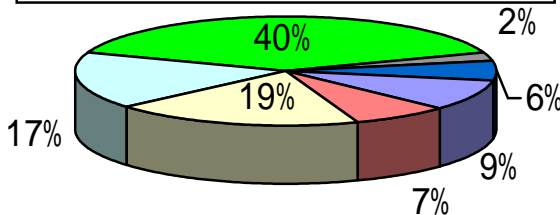
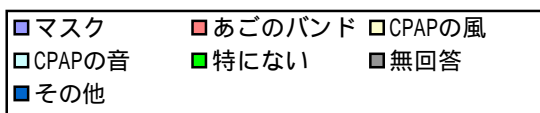
鼻と口を覆うタイプは当院で使用している方が今は1人もおりません。大きいタイプのマスクも鼻だけのタイプです。

回ホースはどちら向きで使用していますか？



その他は『どちらでも』『横』でした。ホース…邪魔ですよ。

回使用しての不快感はありますか？



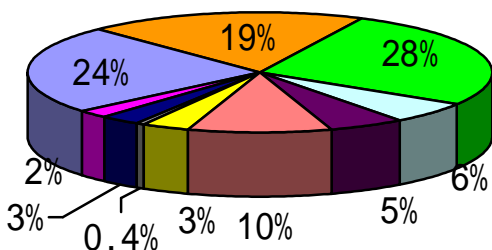
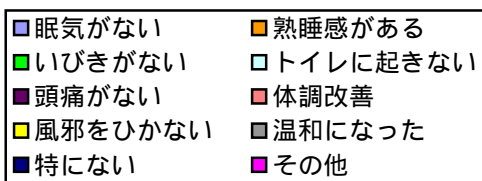
特にないと思う方が40%で、慣れて上手にCPAPを使用しているようです。しかし、やはり何らかの不快感を感じてる方がいるのも事実です。

マスクがメガネのように当たり前になるといいのですが...

その他として、『水滴』『鼻がつまる』『寝付きが悪い』『寝ぐせ』『乾燥』『バンドのあと』『ホースが長い』『邪魔』このような不快感を感じる方もいらっしゃるようです。

マスクや本体がもっともっと改良されるといいですね！

回使用してよかったことは何ですか？

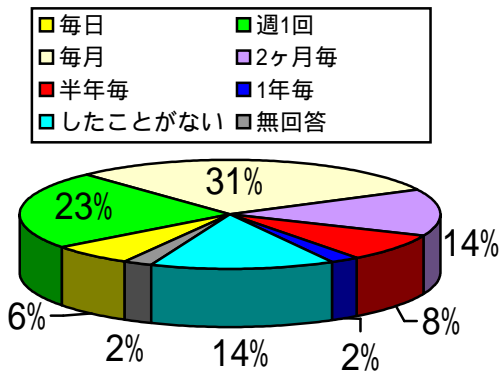


『特にない』方も3%いらっしゃいますが、よくなったと感じている方が多くて本当にうれしいです！ホッとしました。

その他として、『心臓や肺の負担が減った』『心臓が小さくなった』『血圧がさがった』『肩こりがなくなった』『めまいがなくなった』『睡眠時間が長くなった』『こむら返りと悪夢がない』『気分がよくなった』『頭がすっきりする』『二日酔いがなくなった』と感じる方もいらっしゃいます。

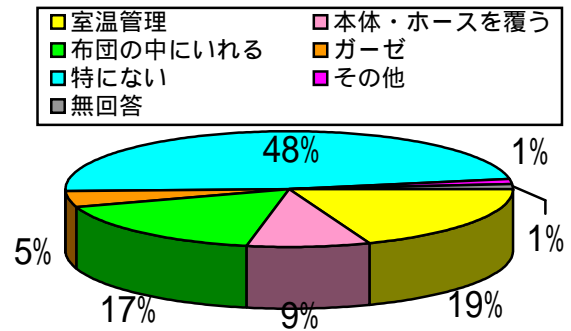
やはり、体への負担が少なくなったと感じる方が多いようです。心臓病や脳疾患の予防のためにも、引き続きCPAPを使用して眠気のない快適な生活を送りましょう！

回マスクやホースの掃除はしていますか？



『マスク毎日・ホース毎月』が多数を占めるなか、
『したことがない』がナント 14%も!!!
毎日使用するものですから、衛生面から忘れずにお手入れしましょう。

回結露対策で実施していることはありますか？



山形の冬で問題なのが結露ですが、約半分の方が『特にない』で乗り越えているようです。もう今は、あたたかくなり問題ないですね。その他『ホースに電熱線を巻く』となかなか本格的な方も！また、『マスク内にティッシュをしく』という方もいらっしゃいます。工夫してますね～

回医師や技師への要望

転勤時に不安がある。全国的にどれくらいの医療機関でCPAP 受診が可能なのか教えてほしい。

CPAP 受診可能な医療機関は全国にあるので転勤しても大丈夫です。ただ、転居先近くに必ずあるとは限りません。また、当院で行っているようなCPAPの使用データ解析は限られた専門外来でしか行ってないのが現実です。転勤が決まった場合、まずお電話でのご連絡をお願いいたします。次回の診察日までに転院先を探しておくことができます。

春から秋にかけてCPAPを使用したい。
冬はCPAPの風を温風にできないのか。



確かに冬は気温が下がり空気が乾燥するため、CPAPの送気で鼻粘膜や咽頭粘膜の炎症がおきて、鼻や喉が痛くなってしまうことがあります。また、ホース内の空気が冷やされてできた水滴が、鼻に落ちて目が覚めることもあります。いずれも非常に不愉快ですが、残念ながら冬期間に無呼吸がなくなるわけではありませんので、加湿器を使用したりホースを冷やさないようにして、できるだけ使用するようお願いいたします。また、CPAPの送気を温風にしても、外気温が低ければ結露がさらに悪化することになりますので解決策とはなりません。

今のところ完全な解決方法はないので、皆様にはご苦勞をおかけしております。



マスクでメガネがかけられるものはないか。

マスクをつけてもメガネをかけられるタイプはあります。ただ、鼻の穴にいれるタイプとなります。試してみたい方は、お気軽に医師か技師に声をかけてください。



個室診療の時代なので、他人の目がふれる待合室でCPAPの説明をしないようにできないか。

ご指摘ありがとうございます。確かに病気は個人情報です。今後、治療に対する説明は相談室にて行うよう改善いたします。

～ お知らせ ～

大竹先生が講演することになりました！
アンケートにあった質問にもお答えいたします。



6月7日(土)
午後2時～
天童市市民文化会館

詳細は院内ポスターにて(^ ^) /