

快眠CPAPers通信

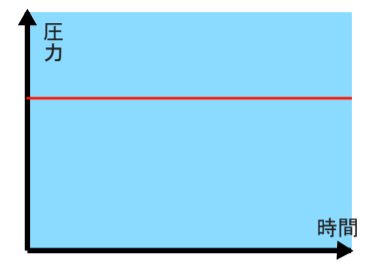


新年あけましておめでとございます！
 昨年は、病院の移築などあわただしい1年でしたが、患者様には大変ご理解いただき、無事に終えることができました。ありがとうございました！
 今年もスタッフ一同、新たな気持ちで患者様のCPAPフォローに取り組みたいと思います。本年度もどうぞよろしくお願い致します。

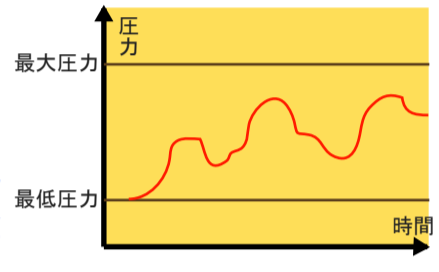
シーパップのやさしい

皆さんが使っているCPAPがどのような装置か知っていますか？
 実はとても優れたもので、信頼性の高い装置なんです！
 CPAPには固定型とオート機能型の二種類があります。

固定型CPAP



オートCPAP



フローリミテーション

狭い

いびき

すごく狭い

無呼吸

閉塞

気道の略図

オートCPAPはフローリミテーション（無呼吸やいびきの前段階で、気流の減少した状態）を感知し、無呼吸の発生を未然に防ぐ機能がついています。どちらのCPAPも長所と短所があります。当院では、患者さんの状態に合った機械を選択して提供しています。また、タイトレーション検査（始めに受けた一泊入院検査をCPAPを使いながら受けてもらう検査）により、より使い心地の良い圧力を調べることができます。詳しくは検査室スタッフへお尋ねください。

CPAPersの目標2006

目標

- 壹 CPAPをまじめに使う。
- 貳 ダイエット！
- 参、生活習慣を整える。
- 四、食習慣を整える。
- 五、家族にやさしくする。

年始にその年の目標を決めておくことは大切なことだと思います。ちなみに私の目標は結婚です。なんちゃってね。それはさておき、マイナス5キロ減量なんてどうでしょうか？今年こそ誘惑に負けずにがんばりましょう！

津田徹院長より一言！

旧年中は高坊より霧ヶ丘の新病院への引越しをおかげさまで無事終え、新年を迎えることができました。
 CPAPの展示室やCPAP専用受付などを作りましたが、いかがでしょうか？
 また、九州歯科大学の津田緩子先生による睡眠歯科（マウスピース）外来も開始しました。近々、産業医科大学耳鼻咽喉科の北村拓朗先生による睡眠耳鼻科外来も開始する予定です。今年はさらに、SASTータルケアと生活習慣病の改善を目指して、栄養指導、運動指導、フィットネスなどをスタートする予定です。
 今年も、良い睡眠をとって元気な体作りもどしましう！

ダイエットの手引き

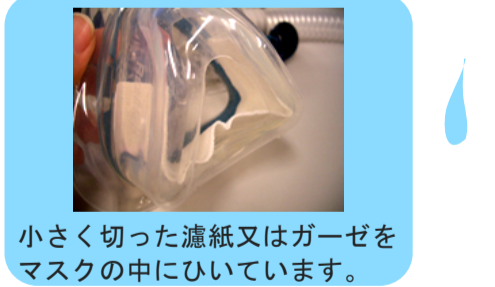
- 1、毎朝・毎晩の体重を測って体重を意識すること！
- 2、運動は短時間を数回に分ければできるでしょ？
- 3、食事の内容は栄養指導を受けて見直しを！
- 4、まずは1週間のダイエット計画をたてて実効！
- 5、家族も巻き込むとより効率的！



検査室からのお願い

- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう！
- ☆来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ☆マスク・ホースなど、CPAP機器の破損や不具合は、早めに病院又は管理メーカーへお知らせ下さい。
- ☆水曜午前は休診です。お間違えのないようお願い致します。

結露対策



毎年気温が下がると、マスクの中に水滴が溜まり、寝返りなどの際し顔が濡らるという被害報告が多くが覚めるといった被害報告が多く寄せられます。今回、患者さまより一つ提案をいただきましたので紹介させていただきます。マスクの中にガーゼやペーパータオルを置く方法です。詳しく内容を確認したい方はスタッフへお尋ねください。またその他アイデア募集しております！

