

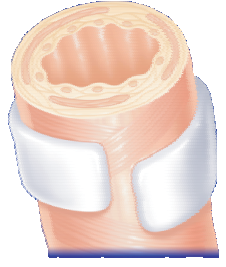


快眠CPAPers通信

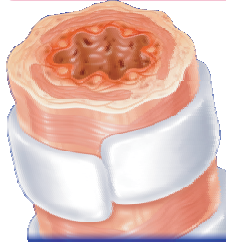


発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

健康な気管支



喘息の人の気管支



粘膜がただれて腫れて狭くなる。気管支を取り巻いている筋肉が縮む。痰がでたりすることでさらに狭くなり、咳やゼイゼイ・ヒューヒューが出てくる。

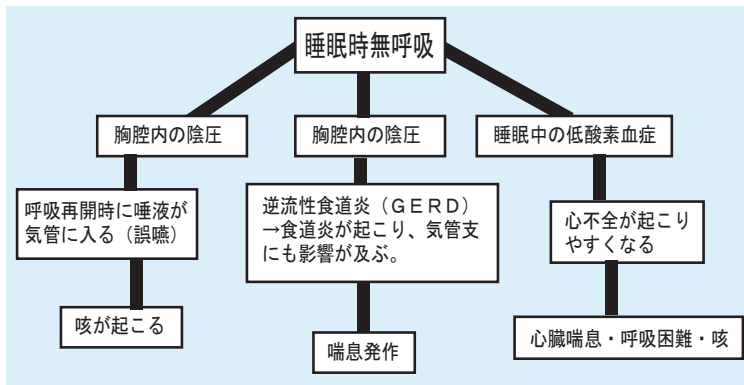
喘息は夜間から早朝の睡眠時に発作が出現しやすい疾患です。夜間に発作が出現すると、睡眠が障害され、日中の活動にも影響を及ぼしますので、適切な治療が必要となります。喘息は、ひどくならないうちに適切な治療を受けることが大事です。発作が起こったり、咳が1週間以上続いたり少しでも変だなと感じたら、我慢せず、早めに病院に行き、診察を受けましょう。

乾いた空気が直接、のどを通過して気管から気管支に入っていくことで、のどを痛めたり、気管支の粘膜を痛めることとなります。そうすると、咳や痰が続いたり、気管支喘息がうまくコントロールできなくなります。また、無呼吸がおこると、胸の中の圧（胸腔内圧）が陰圧になるため、胃から胃液が食道に逆流しやすくなります。食道は気管に沿ってありますので、気管支への影響もでてくるわけです。

睡眠時無呼吸は、低酸素血症や胸腔内の陰圧により引き起こされる逆流性食道炎（GERD）など様々な要因を伴い喘息の原因となります。いびきをかいている人は、鼻から空気が入らず、口呼吸になる傾向があります。

喘息と睡眠障害

朝晩と涼しくすこしやさしい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすかったり、夏の疲れが出てくるころでもあります。インフルエンザも流行しているのので、体調管理には気をつけて、美味しい秋を楽しみましょう！さて、今月号では、喘息について取り上げてみました。睡眠時無呼吸は喘息症状にも関係してきます。



口呼吸 → 乾いた空気 → 気道上皮の傷害 → 気管支喘息 咳喘息

旅行にもCPAPを！

- 持って行く物
CPAP、マスク、ホース、電源コード、延長コード3m(枕元にコンセントがないことが多い)
- 車輪がついたピギーバックに入れて持ち運ぶ。
- 泊まり先のホテルで、まずCPAPのセッティングをしておきます。(夜、お酒が入ると新しい場所でのセッティングが面倒になってしまつて寝てしまいます。)
- 海外旅行の場合は念のため業者さんに問い合わせてください。



新型インフルエンザが流行中！

これまで、A型インフルエンザと呼ばれていた種類に属しますが、新しい型なので、免疫を持っていない人が大部分で、伝染しやすくなります。今回は、弱毒のウイルスですので、体力がある方は通常のインフルエンザと同じように考えて、パニックになる必要はありません。糖尿病や気管支喘息、COPDなどの基礎疾患がある方は、感染すると生命に関わることがあります。大事な点は、以下の通りです。

- ① 人ごみにいかない
- ② 外出後はうがい、手洗いをする
- ③ 熱が出たり (37.5℃以上)、関節が痛い、感冒の症状が出る場合は、インフルエンザを疑う
- ④ 熱が出て、12時間以内はインフルエンザテストが陽性にならない
- ⑤ 新型インフルエンザの場合は、インフルエンザテストで陽性になるのは約50%と診断率が低い。
- ⑥ タミフル、リレンザ吸入薬は、早く使えば軽い症状で済む。熱が出て24時間以上たつと、効果がほとんどない。



持病のある方は、熱がでたら早めに病院にかかりましょう！

睡眠外来担当栄養士
宗さんより

太りやすい生活を送っていませんか？

- 食事の時間が不規則
- 衝動的にまとめ食いをすることがある
- インスタント食品、弁当、ファーストフードをよく食べる
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる

● 当てはまる項目がある方は、ぜひ一度栄養指導を受けられてください！

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

費用：390円(3割負担)

CPAP卒業を目指しましょう！

* 検査室からのお願い *



★検査室直通電話 093-921-0493

● 土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。毎月15日までの受診にご協力をお願いします。

★月に一度の受診を必ずお願いします！
CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

● 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。
● 受付時間は午前は9:00~11:30、午後は14:00~16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。