



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

快眠CPAPers通信

106号



6月に入り梅雨の季節となりました。この時期はカビが繁殖するのに最適な環境となります。マスクのお手入れをこまめに行い、清潔な状態で使えるように気をつけてください。
さて、今回は、今月開催される市民公開講座の演題にもなっている、鼻づまりについて取り上げてみました。

連載「快眠アドバイス」

鼻づまりと快眠の関係と鼻呼吸の重要性

睡眠学会評議員・認定検査技師 森榎康貴

鼻が詰まった日は、睡眠中に息苦しくて目が覚めたり、口が乾いたり、CPAPも使用しづらい状況になります。

鼻呼吸は構造上気道抵抗が高く、鼻が詰まると容易に抵抗の少ない口呼吸になってしまいます。

鼻づまりの弊害

《直接的に睡眠の質を悪化させる》

ある研究では、鼻閉があると、睡眠障害や昼間の眠気のリスクが24倍になることが報告されています。また睡眠検査（PSG検査）で算出される覚醒反応（睡眠の分断の指標）も正常の5回から49回に高くなることも報告があります。

《収縮期血圧が上がる》

睡眠中に交感神経を緊張させるため収縮期血圧を上げる原因になります。この場合、鼻づまりの治療で血圧が下がる場合があります。

《口呼吸になりやすい》

風邪にかかりやすくなる、口臭、歯周病、虫歯の原因、舌が落ち込みやすくなるため、いびきや無呼吸のリスクも増加します。さらに、鼻呼吸と比べて口呼吸では呼吸数が減り、深い呼吸になるため、呼吸に対する労力が50%増加すると言われています。このため慢性的な鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

このように鼻呼吸は快眠や身体にとっても重要です。

しっかりとCPAPをしていても眠気が残る、CPAPを途中で外してしまう、口が乾く、血圧が下がらない、等の症状がある方は、ぜひ一度鼻の通りをチェックしてみることをお勧めします。

検査は当院で簡単にできますので検査スタッフにお尋ねください。



あらゆる病気は“正しい睡眠”で予防できる！

『万病をふせぐ眠り方』

滋賀医科大学「睡眠学講座」の宮崎総一郎教授が、新著を刊行されました。（サンマーク出版）

「意外と知られていない、睡眠に関する事実」

- ①睡眠不足が原因で日本人の三大死因である、ガン、脳血管疾患、心臓病になることがある
- ②寝すぎ人は最大で40%死亡率が高まる
- ③日本人は世界一睡眠時間が短い
- ④早寝早起きは正しい睡眠ではない
- ⑤「寝付きがいい＝健康」は間違い



滋賀医科大学睡眠学講座ホームページ
<http://www.sas.jp.net/index.htm>

これほどまでに健康と密接な関係があるにもかかわらず、現代人の多くは睡眠を軽視しがちです。世の中には多くの健康法が出回っていますが、睡眠をおろそかにしては、期待した効果は得られません。つまり、睡眠こそが健康の基礎であり、もっともシンプルな健康法なのです。本書では、そういった睡眠の大切さや、睡眠不足・寝すぎがなぜ体に悪いのか、そしてどうすればそれらを改善できるのかを最新の医学研究と多くの患者さんの例を交えながら、わかりやすく解説しています。
(amazon.co.jpより引用)

鼻の通りを確認してみませんか？

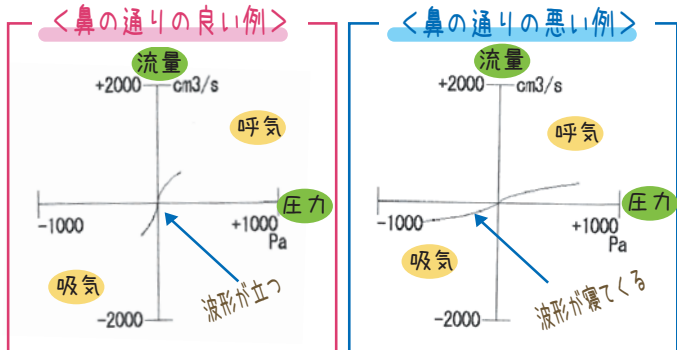
鼻腔通気度検査

★鼻のつまりを評価することができます。つまっていないと思っても、案外検出できるものです。また、点鼻薬を処方する目安にもなります。

★実際の測定例★



チェスト株式会社 測定器 HI-801



★こんな方におすすめです。

- ・鼻づまりが気になっている方
- ・朝起きると口内が乾燥している方
- ・いつも途中でマスクを外してしまっている方

検査をご希望の方は、検査料スタッフにお尋ねください！



！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。