



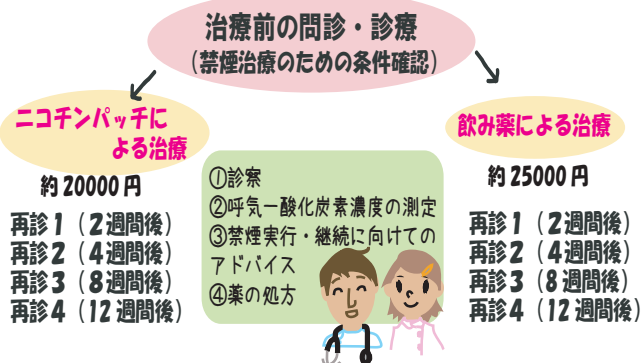
発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



快眠CPAPers通信

禁煙外来

★当院では、ニコチンパッチや飲み薬による禁煙プログラムを実施しています。



禁煙成功率 **87.1%**

当院において、禁煙プログラムを実施し、12週間にわたる計5回の禁煙治療を終了された患者さんで、禁煙に成功された人の割合。

★禁煙して数日間は、禁断症状のため夜中に目が覚め、一時的に睡眠の質は悪くなり、日中眠気がでることもあります。
これを避けるには禁煙外来を受診し、医師の指示のもと、ニコチン置換療法を利用することをお勧めします。
ニコチンパッチを貼付することで、中途覚醒が減り、深い睡眠が増えるとの報告があります。

快眠を得るためにも禁煙に取り組みましょう。

喫煙者でCPAP治療をしても熟睡感がない、日中眠気が強い人は、ニコチンの影響も検討する必要があります。

さらに睡眠時無呼吸症候群になる確率も2.5倍高くなるとも言われています。

喫煙者は、深い睡眠が14%減り、浅い睡眠が24%多くなり良質な睡眠がとれなくなるが、禁煙により非喫煙者と同じ睡眠の質に戻るとの報告があります。

原因は、タバコに含まれるニコチンの作用によるものです。ニコチンは心拍数や血圧を上昇させ、強い覚醒作用があります。これは、寝付きにくい原因となるだけでなく、就寝後2時間程度でニコチンが消費されてしまうことによる禁断症状で眠りが浅くなります。

寝る前や寝付けない時に一服の習慣はないでしょうか？就寝前の喫煙は不眠を招いたり、睡眠の質を悪化させてしまいます。

睡眠学会評議員・認定検査技師 森榎康貴

喫煙による快眠への影響

連載「快眠アドバイス」

いよいよ夏本番となりました！今年の夏は例年に比べ、暑くなるそうです。そして、それに加えて節電も叫ばれています。熱中症は日常生活などの屋内でも発生しています。節電対策で冷房を控えたりする場合は、屋内でもこまめに水分補給をしましょう！「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いので、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。また、しっかりと睡眠もとって、夏を楽しみましょうね！

< 呼吸機能検査 >

タバコの煙を吸い続けると、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こります。
炎症が起こると気管支が狭くなり、肺胞がつぶれて肺がへちまのようにスカスカとなるため、空気を吐き出しにくくなります。
呼吸機能検査を受けることで、タバコの肺への影響を確認することができます。
検査をご希望の方は、スタッフまでご相談ください。



ご注意ください！

お盆休みのお知らせ

8月14日(火)～8月16日(木)

●病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

- ・ 帝人 : 0120-365474 (10:00 ~ 22:00)
- ・ フィリップス・レスピロニクス : 093-932-2177
- ・ フクタ ライフテック : 093-654-8474
- ・ 大同商会 : 093-381-2564

☆暑い夜もぐっすり眠るコツ☆

その1 室内の温度調節

睡眠時の快適な温度の目安は28℃とされています。
クーラーや扇風機を上手に組み合わせていきましょう！
気をつけたいのは、設定温度！
冷やしすぎたり、クーラーや扇風機の風が直接体に当たると、その部分だけが冷えてしまい、かえって疲労感が増す原因になってしまいます。



その2 ぬるめのお風呂に入る

夏はシャワーで済ませがちですが、寝る約1時間前に38～39度のぬるめのお風呂につかれば、深部体温がさがり、寝つくのにはいい状態になります。

その3 CPAPマスクは清潔に！

汗や油分を、きれいに洗うか、ぬれたタオルなどでふき取っておきましょう。
マスクバンドも汗を吸収しているのでこまめに洗濯をするようにしましょう。
鼻部分が蒸れて使いにくい場合は鼻に直接さすタイプのマスクもありますのでご相談ください。



！！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もありますので、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。