



快眠CPAPers通信

《睡眠中の咳の原因》

- ハウスダスト** 寝室、寝具等のハウスダストにより気管支が収縮し咳が誘発される
- 気温の変化** 急激な気温の差は咳喘息を誘発する。エアコンを使用する場合は、睡眠前後の温度差を大きくせず、一定の温度を保つようにすると良い。
- 鼻汁の逆流** 鼻炎などで多量に出てきた鼻汁が横になることで喉に流れ込み反射性に咳がでる。
- 睡眠時の口呼吸** 乾燥により気管支粘膜が刺激され咳が誘発される。加湿器が有効な場合もある。
- 胃液の逆流** 寝る直前に食事をしたり、コーヒー等を飲むことで胃液が分泌され、食道へ逆流し咳が誘発される
- 飲酒** お酒が消化される時にできるアセトアルデヒドが、気道を収縮させて咳を誘発する



★咳を長期間放置すると気管支粘膜を傷つけて、さらに刺激され咳が悪化しますので、早めの治療が重要です。また咳により人に感染する**マイコプラズマ肺炎**や、本格的な喘息に移行してしまうこともある**咳喘息**もありますので、咳が続くようであれば診察にてご相談ください。

最近、朝夕の寒暖の差から風邪をひかれて当院を受診される方が増加しています。特に咳が主症状の場合は、**睡眠障害を引き起こし熟睡できなくなるために日中辛いだけでなく、免疫機能も下がり治りも遅くなります。**

咳と睡眠障害の関連は、眠っている時に、喘息様呼吸、呼吸困難、空気飢餓感（空気が足りない感じ）、胸が締め付けられる感じ等が起きることにより、**中途覚醒、熟睡感の減少等に繋がります。**特に睡眠の後半の明け方に多くみられるようです。このような睡眠関連の咳の治療としては**気管支拡張薬がよく効くとされています。**

睡眠中に起こる咳には色々な原因があります。主に**肺機能検査**（気管支拡張剤の吸入前後）や**アレルギー検査**などで原因を特定し治療を決定します。

日増しに秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。街にでるとイルミネーションでキラキラになっていて、とてもきれいですね！
空気の乾燥や、朝夕の寒暖の差から、風邪をひかれる方も多いようです。もし、咳が長く続くようであれば、睡眠にも悪影響を及ぼしますので、ご相談ください。

連載「快眠アドバイス」

睡眠中の咳に注意しましょう！

睡眠学会評議員・認定検査技師 森榎康貴

呼吸機能検査



肺活量や1秒量を測定します。
(1秒量…1秒間に吐き出すことのできる空気量)

喘息や咳喘息では、気道に炎症が起こったり、痰がからんだりして、空気の通り道が狭くなります。気管支拡張剤の吸入前後で検査することにより、喘息であるか、診断できます。

また、1秒量を測ることで、肺年齢もわかります。肺年齢は、肺の健康のパロメーターになります。

アレルギー検査

血液検査によりアレルギーの原因物質を特定します。

特異的IgE →何がアレルギーを起こす物質なのか

検査項目名	2012/11	検査結果・単位	アレルギー反応	参考値
【免疫】			アレルギーなし	
雑草・マルチ	S	0 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		0.34以下 UA/ml		0.34以下
動物上皮・マルチ	S	2 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		2 UA/ml		0.34以下
カビ・マルチ	S	2.16 UA/ml		0.34以下
カビ・マルチ	S	0 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		0.34以下 UA/ml		0.34以下
カモガヤ	S	3 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		3 UA/ml		0.34以下
スギ	S	4.63 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		4.63 UA/ml		0.34以下
ユスリカ	S	2.98 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		2.98 UA/ml		0.34以下
ゴキブリ	S	0 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		0 UA/ml		0.34以下
ガ	S	0.34以下 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価		0.34以下 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価	S	1.09 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価	S	5 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価	S	50.3 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価	S	5 UA/ml		0.34以下
特異的IgE抗体価	S	56.8 UA/ml		0.34以下

インフルエンザ予防接種できます！

11月～12月中旬までをおすすめします！

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月（長くて5ヶ月）持続します。

インフルエンザの流行は毎年12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。

予約を受け付けております。

年末年始の休診日

12月28日(金)午後～1月3日(木)

●年末年始の病院休診中の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：0120-365-474
・フィリップス・レスピロニクス：093-932-2177
・フクダライフテック：093-654-8474
・大同商会：093-381-2564

月日曜日	午前	午後
12 28 金	診療	
29 土		
30 日	休診	
31 月		
1 1 火		
2 水		
3 木		
4 金	診療	診療

！！病院からのお願い！！

- 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。
- 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

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

- 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)