237号
2023 皐月 5
霧ヶ丘つだ病院 検査科

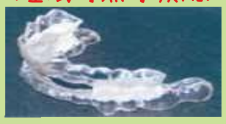
# 快眠CPAPers（シーパッパーズ）通信

爽やかな五月晴れに夏の気配を感じる頃になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。日中は長袖だと暑く感じる事も多くなりました。寒暖差が大きい季節ですので、体調管理にはお気をつけて下さい。
今号では、無呼吸用マウスピースについて取り上げております。気になる方は、ぜひ一度、ご来院の際に相談されて下さい。

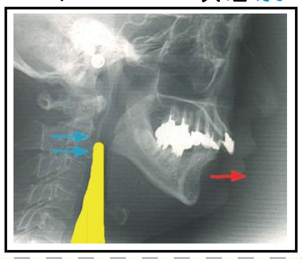
## CPAPの持ち運びが大変という方に必見！！
## 旅行用や出張用にマウスピースはいかがですか？

### ★無呼吸治療用マウスピースとは★

下あごを前方に出すことにより、気道を確保し、イビキや無呼吸の発生を防ぐものです。


＜睡眠時無呼吸用＞

＜マウスピース装着前＞



＜マウスピース装着後＞

### ～CPAPとの違い～

| | |
|---|---|
| 費用 | 3割負担で約10,000円程度（保険外の装置もあり） |
| 耐用年数 | 使用頻度や歯ぎしりの有無などにより個人差があります。<br>2～3年は問題なく使用できる方がほとんどです。 |
| 長所 | ＣＰＡＰ使用中でも**出張や旅行など持ち運びしやすい為、外泊時にも便利**です。<br>小さく簡便で電源も不要の為、万が一、**災害等で電気が使えない場合でも、ＣＰＡＰの代わりとして使用することもできます。**<br>軽症～中等症の方、ＣＰＡＰが上手く使えない方にお勧めの治療です。 |
| 短所 | 治療効果が不十分な場合があります。<br>（重症の方、肥満の方は治療効果が低い）<br>口腔内の状況が悪いと使えない。 |

### こんな方におすすめ！！

- 無呼吸の程度が軽症の方
- 肥満の程度が低い方
- 横向きになると無呼吸にならない方
- 旅行や出張用に使いたい方
- 圧が苦しくて減圧したい方（CPAPと併用することで減圧も可能に！）

**＜診察1回目＞**
◎診断・型取り
マウスピース治療が可能であるかを判断する為の診査及び準備をします。
↓
**＜診察2回目＞**
◎調整・マウスピースお渡し・3回目予約
↓
**＜診察3回目＞**
◎マウスピース評価確認・再調整
※**効果判定の為の検査**をご案内します。
**自覚症状の改善だけではマウスピースの効果が充分であるかを判断できません。**
（イビキや無呼吸が残っている可能性があります）

◎診療時間：土曜日（午前）月に1～2回
木曜日（午後）
**★完全予約制です★**

## 目指せ、健康長寿！
## フレイルやサルコペニアを予防しよう！

フレイルやサルコペニアになると筋肉が減少し、活動量が減り、お腹も空きにくくなることから、食事の量が減って、そして動けなくなるという悪循環に陥りやすくなることが知られています。

**フレイル対策の『3つの柱』**

**社会参加**
趣味活動、ボランティア、就労、地域デビュー
お出かけの頻度や時間を増やそう！
家族以外ともおしゃべりしよう！

**身体活動**
動く
階段を使う、ひと駅前から歩いて帰るなど、少し多めにからだを動かしましょう！

**栄養**
食・口腔機能
たんぱく質と水分をしっかりとろう！
バランスよく食べよう！
「食べる力」維持の為に、定期的に歯科受診をしよう！

・**フレイル**：老化に伴い筋力や活動が低下している状態
・**サルコペニア**：加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下

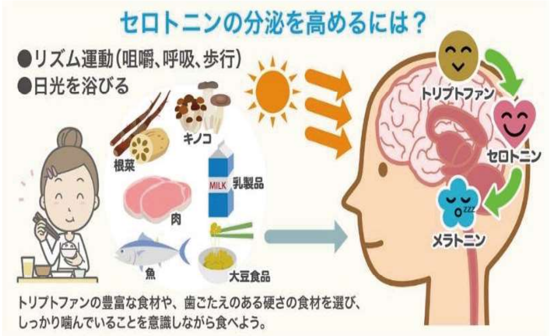
**より豊かな生活の為に、しっかり食べ、活動的な生活を心がけることが大切です。**

## 「噛むこと」でストレス軽減、良質の睡眠を！！

**◎よく噛んで食べることは･･･**
幸せホルモン（セロトニン）の分泌を増やし、不安、不眠の解消になります。
朝の目覚めが良くなり、ポジティブな気持ちで過ごせるようになります。

**＜噛む回数を増やす食材＞**
豆類、根菜類、きのこ類、生野菜など

**＜セロトニンの材料になる食材＞**
（トリプトファンという必須アミノ酸）
大豆製品、牛乳、乳製品、魚、魚介、肉



参考：噛むこと研究室：セロトニンDojo代表 有田 秀穂

**ポイント**
噛む回数を増やす為に、**食材を大きめ**に切りましょう。
炒めすぎ、煮すぎに注意し、**歯ごたえが残る**程度にしましょう。

＜栄養指導料＞3割負担の場合
（初回） 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】
（2回目以降） 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】
管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。お気軽にお声がけ下さい。
＊指導時間 30分程度

## 外来の密を避けるためにご協力ください（3避）

- 月末受診を避ける（中旬までをお勧めします）
- 午前受診を避ける（午後の方がすいています）
- 毎月受診を避ける（最大3か月：要申請）

### 月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ
（3割負担の場合、**最大12ヶ月で約5,520円安くなります**、年4回受診）
一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。
ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

### 皆様へ登録をお願いしています。
### 病院情報など各種案内を配信（LINE、メール）します！！

主な配信内容
・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
・今月未来院通知（受診忘れ防止）
・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方
LINEをご希望の方

**LINE登録方法**
① LINEアプリを立ち上げる
②ホーム をタップする
③『友だち追加』 マークをタップする
④『QRコード』か『検索』をタップする
⑤『追加』をタップする
＊トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています●
こちらも登録お願いします!!
Instagram facebook

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。
TEL 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）