



CPAP じんぶん〜第10号〜

鼻呼吸をしよう

口呼吸がもたらす弊害について

以前の記事でも取り上げましたが、頭では分かっているつもりでも、ではどうしたらいいのだろうかと思われる方も多いでしょう。福岡にある、みらいクリニックの今井院長は口呼吸を是正する為、自身考案の『あいうべ体操』を推奨しています。やり方はとても簡単ですが、睡眠時無呼吸症候群の無呼吸低呼吸指数(AHI)が改善する方やCPAPから離脱できる方もいらつしやうたそうです。効果の程に個人差はありますが、試して損はないと思いますので、ぜひ時間のあまる時にやってみてください。



人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

参照：みらいクリニックホームページ

概日リズム

私たちの体の中には『体内時計』が備わっており、この時計の働きで毎日決まった時刻にホルモンが分泌されたり、睡眠・覚醒を繰り返したりといった「体のリズム」が生まれます。体内時計の周期は24時間から少しずれており、10分〜1時間ほど長くなっています。その為、室内時計や太陽など時間を知る手がかりのない環境で長時間生活すると、眠るタイミングが毎日少しずつ(1時間程度)遅れて行くことが知られています。体内時計の中心は、脳の中の視交叉上核という場所にあります。脳にある体内時計は、「光」によって、周期を早めたり遅らせたりすることがわかっています。朝の時間帯に光を浴びると、体内のリズムは前に動きます。逆に夜の時間帯に光を浴びると、後ろに動きます。また、体内時計は、脳だけでなく、筋肉や肝臓、肺、心臓などの臓器にも存在します。内臓にある時計が生み出すリズムは、食事の時刻によって変わることが判明しています。治療法については、朝の高照度光照射、時間療法、メラトニンや睡眠薬の服用などがあります。つい夜更かしをしていたり、食事時間が不規則、睡眠不足になりがち、日中明るい場所でも過ごさない、休みの日は昼ごろまで寝ているなど思い当たるふしがある方は是非、医師にご相談ください。



CPAPの持参について

CPAPの点検ではマスクやベルト、ホースなどの劣化、破損の有無や本体の異常がないかチェックをしています。また、機種によっては睡眠中の使用データ(使用時間、無呼吸指数、マスクからの漏れ)を計測出来る物があり持参時にはそのような情報も取得して診察時に役立てることが出来ます。しかし、毎回受診時に持参するのが難しい方もおられると思います。左記の点をご確認して頂き持参のタイミングの参考にさせていただきます。



次のような方はご持参ください

- ・CPAPを使い始めて日が浅い
 - ・空気が強すぎる、または弱すぎる
 - ・機械について尋ねたいことある(設定の違和感)
 - ・マスクやホースなどの破損
 - ・主治医に持参を勧められた時
- ※データ容量の都合上機械は2〜3ヶ月おきにご持参ください。

健康教室のお知らせ

テーマ：脂質異常症・高尿酸血症について

日時：2014年6月16日(月)

AM 9:00~

山川 いずみ 医師

また、看護師・管理栄養士によるお話もあります。

料金 300円(保険3割負担)

100円(保険1割負担)

