

CPAPじんぶん ~第1号~

天然の加温加湿器の巻

寒い冬がやってきました。空気も乾燥し、CPAP

A Pをご使用の患者さんにとっては辛い季節

かもしれません。今回はそんな冬にふさわしい

話題です。皆さんの鼻の中は図のような構造に

なっています。冷たい空気が直接肺の中に入

り、気管支などを痛めないように、鼻腔にある

「鼻甲介」という大きなひだのような組織の間

(上鼻甲介、中鼻甲介、下鼻甲介)を通ります。

吸い込まれた空気は鼻道を通る間に体温とほ

ぼ同じ温度に温められ、適度な湿り気が加わり

ます。鼻が冷たい空気を吸い込むと、鼻の粘膜

が膨張するため、鼻づまりにつながりますが、

それは膨張させることで、空気抵抗を増して、

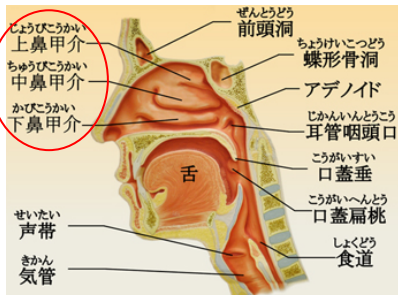
① 室温を上げる

暖房やハロゲンヒーター
などを使用し、部屋
を暖かくしましょう。

(適温18〜22度)

② 湿度を上げる

加湿器を置いたり、濡
れたタオルなどを室内



に干し湿度を上げます。(適宜50%〜60%)

③ ホースを温める

ホースを布団の中に入れて、布を巻いて冷やさないようにするだけでも、冷気を抑えることができます。

対策をしても効果があらわれない場合は、スタッフや医師にご相談ください。

妊娠とSAS



妊娠期は体重増加に伴い、脂肪が上気道を狭くするため、睡眠時無呼吸症候群(SAS)

を生じる事があります。この妊娠期のSAS

の発症は母体よりも胎児に悪影響を及ぼし

やすくなります。ご存じの通り無呼吸になると

低酸素濃度血症をひきおこします。睡眠中の

母体の酸素濃度の低下は着床障害による

不妊や、流産、妊娠高血圧、妊娠糖尿病、母

体側低酸素性胎盤機能不全を生じやすくな

ります。また子供に脳障害が生じた例もあり

り、CPAP治療を受けることが必要である

異常な眠気、それは・・・

あなたの身の回りに、夜はよく眠れているのに日中突然、耐えることができない眠気に襲われ、眠ってしまうという方はいませんか？もしかするとそれは、病気かもしれません。ナルコレプシーという病気は、通常では眠ら

営業中

健康教室のお知らせ

テーマ：糖尿病の検査・診断

日時：2014年1月10日(金)

AM 9:00~

幸喜 毅 医師

また、看護師・管理栄養士によるお話しもあります。

料金 300円(保険3割負担)

100円(保険1割負担)

ない状況(会話中、食事中、歩行中、運動中など)で居眠りが起こってしまうことがあります。また、笑ったり怒ったりすると、突然体の力が入らなくなり、ひどい時にはへたり込んでしまう方もおり、寝入りばなに金縛りにあったり、現実と区別がつかないような夢を頻繁に体験したりします。日中過度の眠気の特徴とする病気なので「怠け者」「やる気がない」など、誤解されるケースが少なくありません。さらには、眠気や居眠りにより、思わぬ事故を起こしてしまう危険性もあります。しかし、適切な診断と治療を受けさえすれば、普通の社会生活をほとんど支障なく送ることが出来ます。ここに挙げた症状に当てはまるものがあれば、医師にご相談ください。当院でも、検査をすることができます。詳細についてはお近くのスタッフにお尋ねください。

