

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H30年1月発行

第68号



あけましておめでとうございます



新年の院長の挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることが出来ました。

ちょうど12年前の日本では、携帯番号のポータビリティ制度開始、第1回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)開幕、表参道ヒルズがオープン・・・というように色々なことがスタート(産まれた)年でした。

トリノオリンピックでは荒川静香さんのイナバウアー、花畑牧場さんの生キャラメル、任天堂さんのWiiやもっと脳を鍛える大人のDSトレーニングなども話題になりました。

私はこの頃、レミオロメンさんの粉雪をBGMにしておりました。皆様はどうだったでしょうか。

先日心血管障害を持った人にCPAP治療をしてもその後の心臓血管イベントを予防できないという論文が発表されました。これはそのまま解釈すれば、一度心血管障害をもってしまった患者さんにCPAP治療をしても意味がないという極論になってしまいます。この論文をよく読めばわかるのですが対象となった患者さんのCPAPの使用時間はわずか3時間18分です。これでCPAP治療に意味がないと言い切ることはできるのでしょうか。

先日仙台で行われた研究会で自治医科大学循環器内科教授苅尾七臣先生の話を押聴する機会がありました。

先生の話によれば、無呼吸時の収縮期血圧は200近くまで上昇することがあるそうです。CPAPを使えばこの血圧は正常化するのですが、使わないで寝てしまえば結局睡眠中に無呼吸が発生し高血圧となってしまうそうです。

総睡眠時間がたった3時間18分ということはありえないと思います。やはりCPAPを使わないで寝てしまった日があったのではないのでしょうか。これではその後の心臓血管イベントを抑制できないかもしれません。より厳格にCPAPを使えば違った結果が出たのかもしれませんが。CPAP治療をしても予防出来なかった、ただそれだけをことさら強調し、CPAP無用論を話す人が今後あらわれてくるかもしれません。CPAPは好きで使っている患者さんばかりではありませんから、このような報道がなされると安易に治療を中止してしまうかもしれません。それが本当に正しいかどうかはわかりません。

このような時代に皆様にできるだけ正確に睡眠呼吸障害の治療についてお知らせしていくのがこのさわやかCPAP便です。

睡眠医療を学ぶ全国の仲間がこの冬に岩手県に集結します。これまで以上にCPAP機器や加温加湿器について、現場で起きているさまざまな事例を学んで来ます。もちろん当院のスタッフも参加し、互いに学びあい皆さんにその知識を報告したいと考えております。

この新年がよりよき年になるよう心より祈念いたしまして、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。



睡眠時間は長すぎても危険

「寝不足」だけでなく、「寝過ぎ」も万病の素

京都大学大学院社会健康医学系専攻の渡辺氏による発表では、長時間睡眠と死亡、糖尿病、心血管疾患、脳卒中、冠動脈疾患や肥満のリスク増大との有意な関連が示されました。

6～9時間が理想の睡眠時間（標準睡眠時間）

標準時間睡眠に比べ、長時間睡眠の人は**死亡 1.4 倍**、**脳卒中 1.5 倍**のリスクが増大することがわかりました。

6時間未満の短時間睡眠でも、9時間を超える長時間睡眠でも、死亡、合併症のリスクが増大するため、**毎日の睡眠時間は6～9時間になるよう心がけましょう。**

この時期のCPAP

冬は1年の中で1番CPAPが使いづらい時期になります。

この時期は皆さん苦労されています。前回号でも加湿器の特集をしましたが、冷気・結露対策をしっかりと少しでも使用しやすい環境を作りましょう。

加湿器をお持ちの方で、使い方や調整の仕方がわからない場合は **CPAPを一式お持ちいただき**、ご相談ください。診察日でなくともご説明いたします。

また、風邪やインフルエンザも流行しています。感染してしまうと、鼻やのどの症状などでCPAPが大変使いづらくなってしまいます。

手洗い・うがいを徹底し、感染予防に努めましょう。



正月の食べ過ぎ・飲み過ぎはありませんか？

正月中に太った方は正月前の体重に早めに戻すようにしましょう。

戻さずにいると、そのままどんどん太って行ってしまいますよ。

手遅れにならないうちに減量しておきましょう。

引き続き、体重管理には気をつけてお過ごしください。

2018年もより良い睡眠が得られますよう、スタッフ一同サポートしていきたくと思います。

CPAPを使用していて何か困ったことがありましたら、お気軽にスタッフにお声がけください。

新スタッフ紹介

昨年6月から勤務している看護師の大江菖蒲です。

2年間、県内の総合病院で病棟勤務をし、

呼吸器疾患の患者さんへのケアをしてきました。

当院での検査や診察の際には皆様とお話することもあるかもしれません。

まだまだ不慣れな部分があるかと思いますが精一杯対応させていただきます。

よろしくお願いいたします。

