

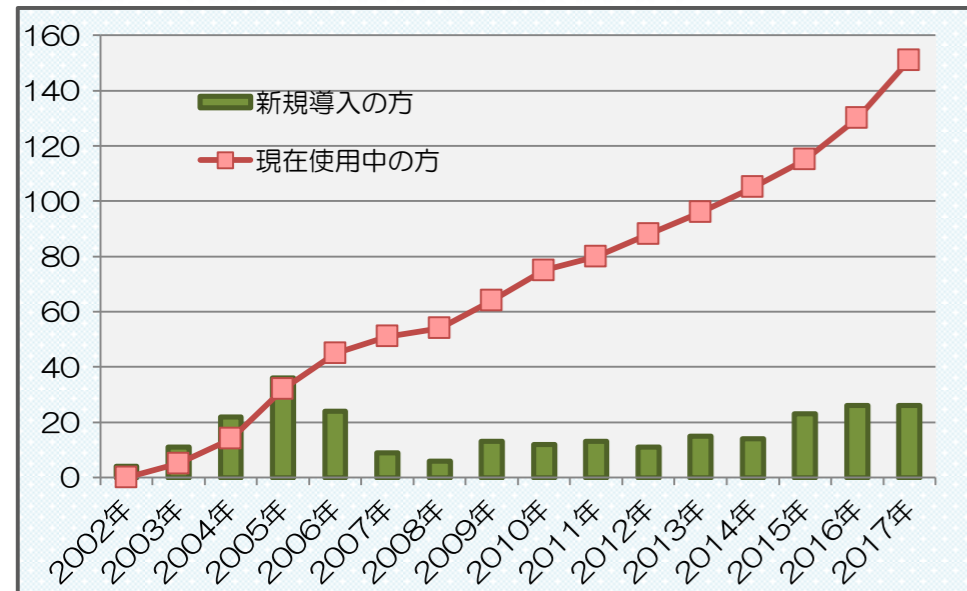


新年あけましておめでとうございます。昨年は、“睡眠負債”という言葉が流行語大賞の中にノミネートされるなど、世の中でも睡眠に対する意識が高まった1年だったと思います。

今年も皆さまにとって、良い1年になることを心より願っています。昨年もとても喜ばしいことに、3年連続で当院で卒業生が誕生しました。今年も卒業生が誕生する事を期待しています。

皆さまがCPAPを快適に使用できるよう、スタッフ一同今年もサポートしていきたくと思っています。今年も1年よろしくお願い致します。

当院でのCPAP治療状況



現在、当院でCPAP治療を行っている方は**152名**となりました。昨年度は途中で離脱される方が例年と比べ少なかった為、現在CPAPを治療している方が増加しました。これも、現在使用されている皆さまが治療の必要性を理解して、頑張って使用してくれているおかげだと思っています。ありがとうございます。

今後も、治療のお役に立てるよう努めていきたいと思っています。



CPAPのお悩み



冬の寒い時期、CPAPを使うには辛い時期かもしれません。少しでも快適に過ごせるよう、解決方法を紹介します。

◇マスクに水滴がつく

空気の冷たさと吐く息の温度差で水滴になってマスクに水滴がつきます。

◇対策

- * 部屋の温度を温める
- * ホースを布団の中に入れる
- * ホースに断熱材などを巻く

他、何かお困りな際はスタッフまで気軽にご相談下さい☆

◇風が冷たく鼻が痛い 鼻水が出る

空気が冷たく乾燥している為、鼻の粘膜が刺激されてしまいます。

◇対策

- * 部屋の加湿をする
- * CPAP専用の加湿器を使用する
- * 点鼻薬を使用する

新メンバーのご紹介

今年より、検体検査から再び生理検査業務の担当となりました。睡眠検査に今後携わっていき、皆様とお会いする機会が増えると思いますので宜しくお願いします。

* 中根 *

あけましておめでとうございます。今年から生理検査の業務に携わることとなりました中根と申します。睡眠検査の業務に早く慣れ、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。至らないことも多いと思いますが、暖かく見守っていただくと幸いです。宜しくお願いします。



新年のご挨拶



* 三谷 *

あけましておめでとうございます。当院でのCPAP治療も17年目を迎えます。今年はスタッフの出入りもありますが、皆様のご期待に添えるよう気合を入れて頑張りたいと思います。今年から、当院もCPAP診療を最大3か月毎にできるルールを採用しました。他の病気がなく、CPAP治療が安定している方の診察は2~3ヶ月毎になりますので皆さんの利便性も上がるかと思えます。但し、健康保険の仕組みでCPAP使用料は2~3ヶ月をまとめて支払っていただくこととなりますので1回の支払額は上がります。ご理解下さい。



* 出口 *

☆あけましておめでとうございます。1月1日に自宅の庭で転倒し両膝・顔面を強打してしまいました。足腰が弱くなった？事を痛感しています。運動不足解消の為、今年も毎日スクワットをしています。今年もスタッフの入れ替わりがあり心配していますが、皆様にはご迷惑をお掛けしないよう頑張りますのでよろしくお願い致します。また、ご意見等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛け下さい。



* 小笠原 *

新年あけましておめでとうございます。昨年は皆様にとってどんな年でしたか。2018年が良い年になりますようお祈りしています。年末、風邪を引いてしまい鼻の調子が悪い中、鼻の乾燥の痛みで目が覚めました。『CPAPの風で鼻が乾燥して痛い』とおっしゃる気持ちが良くわかりました。今年も皆さんが少しでも快適にCPAPを使用して頂けるよう、私達も頑張りたいと思います。よろしくお祈りいたします。



* 高橋 *

あけましておめでとうございます。去年の1月のCPAPレターで「今年は運動します」と書いて、腰を上げたのは12月でした。毎日記録をつけるようなスマホアプリを使ってみてはいますが、挫折の連続で…毎日習慣的に行う事の難しさが身に染みたと同時に、皆さんが毎日CPAPを使われている事の凄さが分かったように思います。今年も皆さんのお力に少しでもなれるようにがんばりますのでよろしくお願い致します。



* 小川 *

新年あけましておめでとうございます。お正月はのんびり過ごし、つつい食べ過ぎてしまいました。改めて気持ちも体も引き締めたいと思います。冷え込む日も多く、CPAPを使用するには厳しい日が続いていますが、快適にCPAPを使用して頂けるようなアドバイスができればと思います。今年もよろしくお願い致します。



* 三世 *

あけましておめでとうございます。昨年よりCPAP治療に関わるようになりました。まだお会いした事のない方も多くいると思いますが、1人1人に合ったアドバイスができるよう、皆さんとたくさんお話しができればと思っています。年末体調を崩してしまいました。学生の頃、運動をしていたときは風邪をひくこともなかったのですが一昨年、昨年と風邪をひいてしまいました。今年は少し運動する習慣をつけようと思います。今年もよろしくお願い致します。



* 鋤柄 *

あけましておめでとうございます。平成の元号も今年と来年の数ヶ月と残り僅かとなり、昭和生まれの私はとても昔の人のように感じてしまいます。CPAP治療を開始した方もここ3年で増加し、現在150名程と多くの方が治療をされています。当院でのCPAP治療も17年目とお付き合いが長い方や、治療を始めて間もない方と様々なので、1人1人の状況に合わせてアドバイスができるよう頑張りたいと思います。私自身残り少ない時間ですが、宜しくお願い致します。



診察の変動状況により、今後CPAPレターの発行が2ヶ月に1回となりますので、ご了承下さい。



* 必ず定期受診をお願いします。
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院

文責：鋤柄 生理検査室