



第 182 号



レター



2024/3

今年はや暖冬と言われていましたが、一部では雪が降るような寒い日もありました。2月になると急激に気温が上がったり、冬に逆戻りしたような寒さの日があったりと、気温の変化が大きく体調を崩しやすい気候が続いています。体調管理には充分気を付けて、お出かけシーズンを満喫してください。

花粉症対策



…万全ですか??



花粉の飛散量は、前年の夏の気温が高いと多くなると言われています。

2023年の夏は、記録的な猛暑となりました。

つまり、今年の**花粉飛散量は多い!!**と予想されます!!



しっかりとCPAPのお手入れを

- ◎フィルターに付着した埃や花粉を払いましょう。
- ◎目の細かい**花粉用フィルター**もおススメです。
- ◎マスクやホースにも花粉が付着している事も…こまめに洗浄を!!
- ◎内服薬や点鼻薬を使用しましょう

花粉のない環境づくりも大切です

- ◆花粉を室内に持ち込まないように心掛けましょう。外出後は衣類に付着した花粉を払うなど
- ◆洗濯物にも注意。洗濯物やお布団を外干しする場合は、花粉の飛散状況の確認をおススメします
- ◆室内のお掃除を。持ち込んでしまった花粉はできるだけ除去しましょう。

「花粉用フィルターを使用してみたい」「マスクやホースの洗浄方法がよくわからない」など、お困りの場合は生理検査スタッフに声をかけて下さい。

体重管理はできていますか??



睡眠時無呼吸症候群は、夜間に繰り返し呼吸停止が起こることで酸素不足が生じ、様々な合併症を引き起こすリスクが高くなる疾患です。CPAPは、無呼吸症候群の非常に有効な治療法です。CPAPの治療効果を得る為には、その方に合った**適正な圧力**で使用する事が重要になります。

CPAP療法に必要な圧力は、使用者それぞれ異なりますが、体重が増加すると必要な圧力が高くなる傾向があります!!

CPAPクリニックでは、毎回体重を測定して頂いていますが、年末年始と食事をする機会が増え、少し体重が増加気味という方も多いのではないのでしょうか!?

こんな症状があったら、“**圧不足**”のサインかも!?

CPAPを使っているのに…

- ◇いびきをかいていると指摘された
- ◇睡眠時間や活動量に変化はないが、**日中の強い眠気がある**
- ◇息苦しさで目が覚める事がある

適正な圧力はCPAP装着下での入院検査で確認する事ができます。また、CPAP使用データから予測する事もできます。気になる症状がある場合は、お声掛け下さい。



急に暖かくなり、河津桜が満開なのを見かけました。少し前から菜の花が満開だと思っていたのですが、一気に春になってしまって満開の花をじっくり見る機会を逃してしまいました。桜の開花時期には注意して、お花見に出かけたいと思います。

*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行：渥美病院

文責：小川 生理検査室