



# 神奈中情報通信

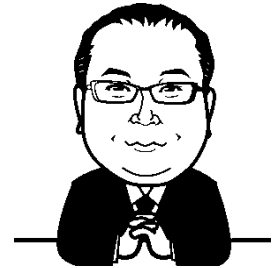


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

## ◆シーパップを知っていますか？◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、みなさんはシーパップ(CPAP)というものを、ご存知でしょうか？シーパップとは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療に使われる医療機器です。寝ている間、鼻を覆うように装着したマスクから空気を送り込み、気道が塞がるのを防ぎ、いびきや無呼吸が減り、質の良い睡眠をとれるようになるもの。実は私自身、5年前からフクダ電子製のシーパップを愛用しています。

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりを繰り返す病気で、症状としては、大きないびきや日中の強い眠気などがあり、放置しておくと、心臓病や脳卒中を引き起こすリスクが高まると言われています。

私も患者の一人なのですが、調べてみたところ、今、日本には無呼吸症候群の人が500万人ぐらいいるそうです。ただ、実際に治療を受けているのは10%程度で9割の人が放置しています。

私も、この症状が30代後半からあったらしいのですが、ずっと放置していました。「あったらしい」と書いたのは、自分では気づかず、ただ、妻からは寝ている時に呼吸が止まっていることがあって怖いと、よく言われていたのです。

ずっと放置してきた私が、実際に病院で検査をすることになったのが、今から5年ほど前のこと。当時の社長からの業務命令で検査に行くことに。実はその頃、症状がだいぶ酷くなっていて、仕事をしている日中に突然、寝落ちしてしまうことがあったのです。完全に無意識です。また、信じられないかもしれませんが、普通に歩いているときに、いきなり意識が飛ぶと言いますか、膝がカクツとなって、また目が覚めるということもありました。



一番怖かったのは車の運転で、突然、意識が (2枚目へ→)

(続き→) なくなるので、30分運転したら休憩ということを繰り返していました。

実際に検査をし、その検査結果を見た医者のおじいちゃん先生から、北斗の拳のように言われました。「こんな数字、見たことねえ。お前はもう死んでいる」と。

その重症度を判断するための指標として、AHI(無呼吸低呼吸指数)というものがあります。1時間あたりの「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数を示すもので、5回未満が正常、30回以上が重症と言われている中、私が叩き出した数値はなんと、64！「お前はもう死んでいる」と言われておかしくない数値です。

そこから、毎晩シーパップを装着するようになって、最初の1ヶ月で AHI が10以下に。最近は5以下で、日中に睡魔に襲われることが一切なくなりました。

ちなみに、シーパップはレンタルで、毎月お医者さんのところに行くことが義務づけられています。AHI の数値はシーパップの機械が測定し、医療機関向けシステムに自動で送られ、お医者さんがそれを確認することができます。

数値こそ良くなりましたが、これはシーパップを装着しているときの数値で、根本的な治療にはなっていません。お医者さんからは「自分自身の健康管理、運動や食事改善を心掛けて減量もしないと、根本的には改善しないよ」と毎回言われ、私も毎回、「おっしゃるとおりでございます。気をつけます！」と言って何もせず、シーパップに頼りっぱなしの日々が続いております。

### ◆発行者コラム◆

シーパップはヘッドギアのようにゴムバンドを頭に装着するので、朝起きたときの寝癖が悩みでした。それもまた変な寝癖で頭の両サイドが上に逆立つ感じで、それはまるで、魔法使いサリーちゃんのパパ。(ご存知でない方はぜひ検索をしてください)ところが、そんな悩みも髪がなくなっていったのと同時に、消えてなくなりました。寝癖に悩んでいたあの頃が、懐かしいです。大森

■この通信がご不要の方は1枚目にお名前ご記載の上、FAXしていただきますようよろしくお願いいたします■

### 【発行元】

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート！

株式会社神奈中情報システム

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3番1号

平塚 MNビル11階

TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

発行責任者:神奈中情報システム

株式会社  
神奈中情報システム



大森



米山