第3回上伊那CPAP患者会開催

主催：上伊那CPAP患者会　　2015. 7. 11

睡眠の大切さ

七月十一日駒ヶ根市赤穂公民館で第三回上伊那ＣＰＡＰ患者会が開催されました。

本会の目的は近年テレビなどでも取り上げられることが多くなっている「睡眠時無呼吸症候群」という病気に関しての知識や、それに対する代表的な治療法である「ＣＰＡＰ療法」の基本的な取扱いなどをより深く患者様に理解して頂くものであります。本会では、クイズ形式で睡眠にに関する身近なポイントを学習するなどして、レクレーションが行われるなどして、和やかな雰囲気となりました。

また、市立大町総合病院副院長兼脳神経外科部長の青木俊樹先生にもお越し頂き、「脳外科疾患と睡眠時無呼吸症候群」という内容の講演をして頂きました。その講演の中で、日常生活では見落としがちな身近な頭痛やめまいと睡眠時無呼吸症候群の関連性や、睡眠時無呼吸症候群が招く様々な合併症のリスク、そしてＣＰＡＰ治療を継続することの大切さなど患者様の目線にたった分かりやすいお話をして下さりました。

参加された方々からも積極的にご質問やご意見が寄せられ、非常に充実した患者会となりました。

青木俊樹先生による特別講演

ＣＰＡＰ療法とは

装着したマスクから空気を送りこむことにより、ある一定の圧力を気道にかける方法です。ＣＰＡＰを使うとその風圧により、のどの中にスペースが確保され、鼻でスムーズに呼吸をすることが出来るようになると言われています。使用がうまくいくといびきをかかなくなり、朝もすっきりし、昼間の眠気も軽くなったり、消えることもあります。