



2009 / 10



レター 第 46 号

シルバーウィークは、皆さんお休みでしたか？お仕事でしたか？私は運良く当番に当たらず、お休みでした。なので、親戚の子供達と田原のお祭りを楽しみました 何年かぶりに餅投げにも行きましたが、隣の人の勢いが凄く、あまり拾えませんでした…残念。花火は最高でしたよ 最後2つのスターメインは特に感動的でした 花火が上がっている最中は夢中になって忘れていますが、少し間が開くと、寒さに震えていました。



渥美病院 病院祭 2009

10/31 (土)
10時～15時

今年もやってきました！当院の一大イベント、病院祭が！私がお勧めする今年が目玉の1つが、私たち検査科が開く特別コーナーです！私自身、友人からよく質問されるのですが、『臨床検査技師って何？』『検査科ではどんな仕事をしているの？』と言われます。残念ながら、世間一般的に『臨床検査技師』という資格・職業は、あまり知られていない、というのが現実です。

そこで、地域の方に、私たち検査科が皆さまとどの様に関わっているかをお伝えできれば！との思いから、企画しました！検査は、皆さまにとって身近なものだと感じていただけたら嬉しいです もちろん、他にも目玉企画がめじろ押し！当日、皆さまのお越しをお待ちしております！

☆祝☆CPAP卒業生 4人目

またまた出ました！



皆さまに、嬉しい報告ができる日がまたまたやってまいりました！先月、ダイエットについてチラッと触れましたが、地道にコツコツ減量していた方が、この度、卒業を迎えられました！その方のご好意で、卒業までの状況を載せたいと思います！私は、CPAPレターでこの特集を組むのが一番幸せです

卒業された方：60代 男性 身長：155cm

・約4年前に睡眠時無呼吸症候群と診断され、CPAP治療を開始。同時に高血圧も指摘され、高血圧の治療も開始。(最高血圧/最低血圧：160/110～120) この方は、『CPAP卒業！』というよりも、『**血圧を下げたい！！**』という気持ちが強かったようです。

そこで・・・

三谷医師から「CPAPをしっかり使い、体重が減れば、血圧も下がると思います。」と言われ、CPAPは毎日使用。

暇があれば、歩いたり、犬の散歩に行った。(15～20分程度) それ以上の運動はしなかった。

食事は、おかずの量はそのまま、ご飯の量を少し減らした程度。腹八分目くらい。

時々、いっぱい食べる事もあった。

体重・血圧は、毎日計らないが、2～3日に1回は計っていた。増えれば、少し気を付けた。

そして・・・1年半程で約10kg減量され、検査の結果、CPAP卒業となりました！

気にされていた血圧も、120/80程度に落ち着き、薬が不要となる日も間近かも！？

無理のないペースで、ご自分のできる範囲で努力され、卒業に至ったようです。

今月のひとこと

文責：彦坂



出口

今年の病院祭では、検査科から地域の皆様へ情報発信する場を設けました。4年前の睡眠に関する特別コーナー同様、盛り沢山の内容を企画していますので、足を運んでいただけたらと思います。女性陣は野点にも参加しますので、そちらも是非！

* 毎月必ず受診して下さい
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院
生理検査室