

快眠CPAPers通信



対策① 部屋の温度・湿度を調整する

- ・室温・・・18～22度が眠りやすい
- ・湿度・・・50～60%

- ★寝る前に部屋を暖めておく
- ★加湿器を使う
- ★濡らしたタオルを干すなどして湿度を保つ
- ★厚手のカーテンを使い、窓のそばにベッドを置かない



冬のお悩みといえば、ホースやマスク内の「結露」！
空気がホース内で冷えることでおこります。
お部屋を暖かくする、布団の中にホースを入れる、
ホースに布を巻く（フリース生地など）で結露の発生を低減できるでしょう。メーカーで販売もしておりますので、スタッフにお問い合わせください！



対策としては、寝室の温度や湿度の調整、CPAP専用の加湿器を使うことで症状が和らげることが期待できます。

特に冬場は、CPAPを使用していると、冷たく乾燥した空気が、勢い良く鼻に入ってくるため、鼻づまりや乾燥しやすくなり、CPAPの使用も困難になってくるケースが多くなります。

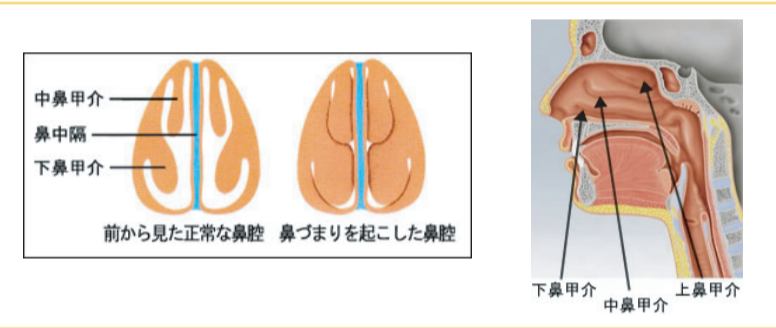
鼻が冷たい空気を吸い込むと、加湿加湿のために鼻の粘膜が膨張するために、鼻づまりにつながります。鼻粘膜を膨張させることで、空気抵抗を増して、効率的に加湿加湿する生体現象です。

鼻から吸い込まれた空気は、鼻腔にある「鼻甲介」という大きなひだのような組織の間（下鼻道、中鼻道、上鼻道）を通ります。吸い込まれた空気は、鼻道を通る間に、体温とほぼ同じ温度に温められ、さらに、適度な湿り気が加わります。

私たちの鼻には、従来、自然に空気を加湿加湿し、冷たい空気が直接肺の中に入り、気管支などを痛めてしまうのを防ぐしくみになっています。

CPAP治療における加湿加湿

朝夕と冷え込み、冬が近づいているんだなと感じる季節となりました。年賀状の発売も始まり、もうそんな季節なんだと驚いています。さて、これから寒さが増してくると、CPAPが使いづらくなっていくケースも増えてきます。冬になると、鼻づまりや乾燥で使いづらくなるという方は、今回のテーマの加湿加湿を試してみてくださいね。



対策② CPAP 専用の加湿器を使う

各メーカー、CPAP 専用の加湿加湿器をご用意することができます。

口や鼻の乾き、鼻づまり、無意識にマスクを外してしまうなどのお悩みがある時は、CPAP 加湿加湿器で改善できるかもしれません。ぜひご相談ください。

※加湿加湿器はレンタル料はかかりません。



年末年始の休診日

12月28日(土)午後～1月3日(金)

月	日	曜日	午前	午後
12	28	土	診療	
	29	日	休診	
	30	月		
	31	火		
1	1	水		
	2	木		
	3	金		
	4	土	診療	

●病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーにお願いします。

メーカー	電話番号	対応時間
帝人	0120-365-474	10:00～22:00
	093-512-7050	上記以外の時間帯
フィリップス・レスピロニクス	0120-48-4159	9:00～17:00
	093-932-2177	上記以外の時間帯
大同商会	093-381-2564	終日
フクダライフテック	093-654-8474	終日
チェスト	0120-74-1159	終日

●来院予定日のご確認をよろしくお願いたします！

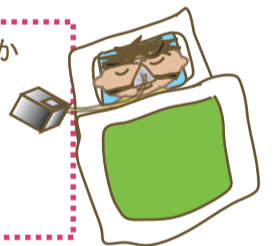
タイトレーション検査を受けましょう！

この検査は、頭に電極をつけた状態（SAS初診時の入院検査と同じ）でCPAPのマスクをつけ、一晚検査をします。

無呼吸の状況によってCPAPの自動圧調整機能に不具合が見られることもあります。

目的

- オートCPAPが問題なく反応しているか
- 無呼吸を改善する圧力決定
- 治療効果判定
- CPAPを使用できない原因確認
- 他の睡眠障害がないかの確認



呼吸障害検出不良 (圧が十分にかからない)

- ・無呼吸、低呼吸、いびきの残存
- ・中途覚醒（脳波上覚醒）
- ・睡眠の分断
- ・日中の眠気
- ・無呼吸の症状

圧の暴発（過剰な圧がかかる）

- ・中途覚醒（脳波上覚醒）
- ・睡眠の分断
- ・不快感、マスクからのエラー漏れ
- ・覚醒後、なかなか眠れない（再入眠困難）
- ・胃内ガス貯留。ガスで腹が張る

★以前、当院でCPAPをうまく使えない理由について調査した所、原因として、鼻閉、季節的な影響につき、圧がキツイ、無意識に外しているとありました。圧がキツイ、無意識に外しているなどの問題はタイトレーション検査で解決できる可能性があります。

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。
★1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。