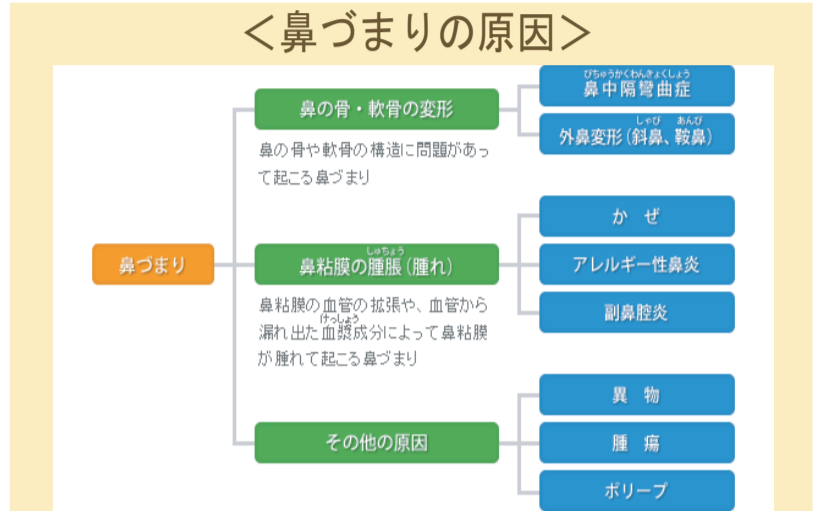
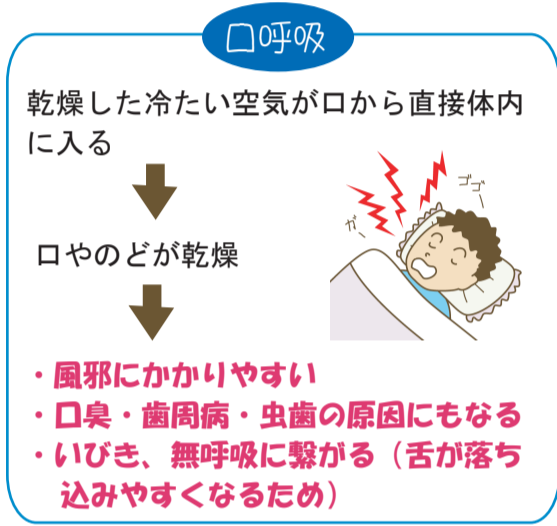
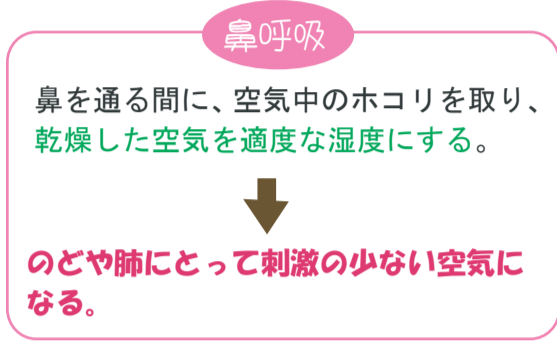


快眠CPAPers通信

130号

快眠と鼻呼吸

●鼻づまりはCPAP治療を受けている患者さんにとって、継続使用を妨げる大きな原因のひとつです。私達は鼻か口のどちらかで呼吸をしており、元々は睡眠中も鼻呼吸が自然な形です。しかし、鼻づまりがあると、睡眠時に口呼吸となり、様々な弊害を引き起こします。



★鼻づまりの原因として最も多いのはアレルギー性鼻炎です。抗アレルギー薬やステロイド点鼻薬などを組み合わせることで治療可能です。自分のアレルギーの原因が何なのかを調べておくことも大切です。難治性アレルギーにはレーザー治療等の治療法もあります。

★鼻中隔湾曲症やポリープがある場合は手術治療が必要となります。手術という怖いイメージを持たれるかもしれませんが、最近では内視鏡を使った負担の少ない手術が中心となっています。鼻づまりのある患者さんに鼻手術を行うと、CPAPの必要圧が1.5～2cmH2O低くなると言われています。

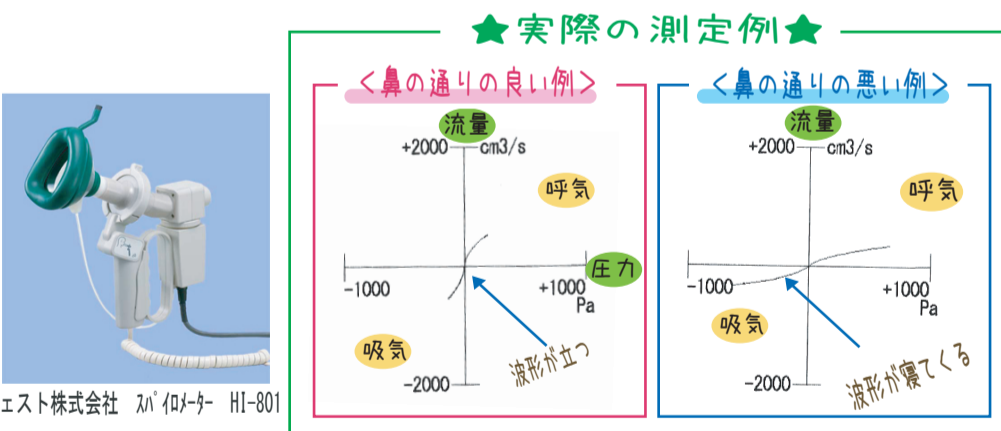
梅雨の時期に入り、湿気の高い季節となりました。マスクのお手入れもこまめに、清潔な状態で使ってくださいね。さて今月号は、鼻呼吸についてです。CPAP治療において、鼻づまりがあると、使いつづらくなる原因となります。症状がひどい方は、耳鼻科での治療も必要になりますので、ぜひご相談ください。

CPAP 使用にも影響

★CPAP 使用の時、口呼吸になると、口やのどの乾燥を起こしやすい。
 ★オート CPAP の場合、圧が必要以上に増大し、不快感の原因となったり、逆に全く圧が反応しなくなったりと悪影響を及ぼす。

鼻の通りを確認してみませんか？ 鼻腔通気度検査

★鼻のつまりを評価することができます。つまっていないかと思っても、案外検出できるものです。また、点鼻薬を処方する目安にもなります。



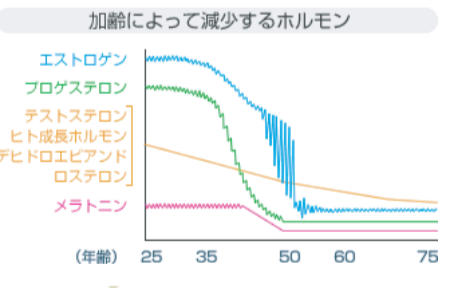
★こんな方におすすめです。

- 鼻づまりが気になっている方
- 朝起きると口内が乾燥している方
- いつも途中でマスクを外してしまっている方

検査をご希望の方は、検査科スタッフにお尋ねください！

* 女性と無呼吸 *

●睡眠中に大きないびきをかくことが特徴の無呼吸は、太った中年男性に多いと思われがちですが、女性もかかります。特に、肥満ぎみの閉経前後の女性は要注意です。閉経前後には、『プロゲステロン』という女性ホルモンが大幅に減少します。このプロゲステロンには呼吸中枢を刺激する作用があります。そのため、本来であれば女性はいびきをかきにくいと言われていますが、プロゲステロンが減少することによって、いびきをかきやすくなるのです。



●痩せていても、無呼吸になる人もいます。特にあごの形が小さい女性は要注意です！あごが小さいと、仰向けに寝たとき、舌の付け根がのどの奥に落ち込みやすく、気道が狭くなることで起こります。



！！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になります。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。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。