



快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院検査室

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② CPAP 専用の加湿器を使う

各メーカー、CPAP 専用の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。
 ※加湿器はレンタル料はかかりません。



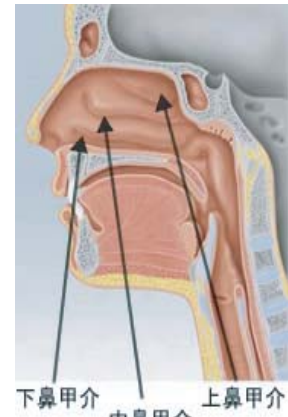
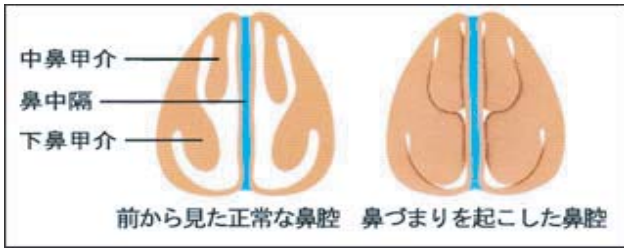
CPAP 使用時の加温加湿の重要性

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

私たちは鼻は、自然に空気を加温加湿し、冷たい空気が直接肺の中に入って、気管支などが傷つくのを防ぐ機能が備わっています。

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、体温と同じ温度に温められ、さらに適度な湿り気が加わります。

しかし、この時期の CPAP は冷たい空気を鼻に送り込むため、鼻の粘膜を膨張させ、鼻詰まりを起こすため、CPAP の圧が強く感じて苦しくなるため、使用が困難になるケースもあります。



紅葉の美しい季節となり、一段と寒さも増してきました。空気も乾燥した CPAP 中の口の渴きを訴えられる方も多くなってきました。のどの乾燥が続くと風邪もひきやすくなりますので注意が必要です。

今月は CPAP を快適に使用し、良い睡眠を取るために重要な加温加湿について取り上げています。これからの季節の快適な睡眠に役立ててください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ご希望の方は、診察に入られる前に受付または看護師までお申し出ください。

料金： 一般 4,500円
 65歳以上 1,000円

65歳以上の接種対象者のうち、①生活保護受給者 ②世帯全員が市民税非課税の方は自己負担額が減免になります。
 『平成26年度 介護保険料納入通知書（所得段階が1～3段階のもの）』を受付に提示してください。

年末年始の休診日

12月29日(月)午後～1月4日(日)

●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

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、季節的な影響につづき、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が空いています。

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。