



146号

# 快眠 CPAPers 通信

# 11

霧ヶ丘つだ病院  
検査科



## 睡眠中の咳に注意しましょう！ 良質な睡眠が取れなくなります。

夜間の咳は、睡眠障害を引き起こして、熟睡できなくなり、日中の眠気、だるさ等辛い症状だけでなく、さらに免疫機能も下がり治りも遅くなります。

### 《咳と睡眠障害の関連》

- 眠っている時に、以下の様な症状が起きる。
- ・ 喘息様症状
  - ・ 呼吸困難
  - ・ 空気飢餓感（空気が足りない感じになる）
  - ・ 胸が締め付けられる感じ等
- 特に睡眠の後半の明け方に多く見られる。



中途覚醒、熟睡感の減少、日中の眠気等に繋がる。



**咳を長期間放置すると気管支粘膜を傷つけて、さらに刺激され咳が悪化します！！ 早めの治療が重要です。**

咳により感染するマイコプラズマ肺炎や、本格的な喘息に移行してしまうこともある咳喘息もあります。咳が続くようであれば診察にてご相談ください。睡眠関連の咳治療としては気管支拡張薬がよく効くとされています。

### 《睡眠中の咳の原因》

#### ハウスダスト

寝室、寝具のハウスダストにより気管支が収縮し咳が誘発される

#### 気温の変化

急激な気温の差は咳喘息を誘発する。エアコンを使用する場合は、睡眠前後で大きくせず、一定に温度を保つようにする。

#### 鼻汁の逆流

鼻炎などで多量に出てきた鼻汁が横になることで喉に流れ込み反射的に咳がでる。

#### 睡眠中の口呼吸

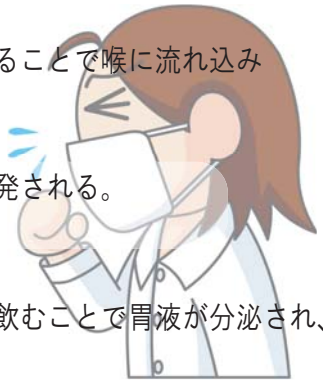
乾燥により気管支粘膜が刺激され咳が誘発される。加湿器が有効な場合がある。

#### 胃液の逆流

寝る直前に食事をしたり、コーヒー等を飲むことで胃液が分泌され、食道へ逆流し咳が誘発される。

#### 飲酒

お酒が消化されるときにできるアセトアルデヒドが、気道を収縮させて咳を誘発する。



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、朝夕の寒暖差から、咳などの風邪症状を訴える人が多くなってきました。早めに医師にご相談ください。長らく睡眠中の咳は、熟睡を妨げます。体調管理には気をつけましょう。

### 《各種検査》

主に肺機能検査、呼吸抵抗検査、アレルギー検査などで原因を特定し治療を決定します。

#### 呼吸機能検査



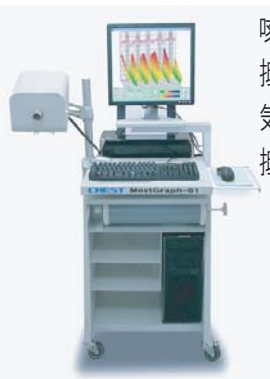
肺活量や1秒量を測定します。  
(1秒量…1秒間に吐き出すことのできる空気量)



喘息や咳喘息では、気道に炎症が起こったり、痰がからんだりして、空気の通り道が狭くなります。気管支拡張剤の吸入前後で検査することにより、喘息であるか、診断できます。

また、1秒量を測ることで、肺年齢もわかります。肺年齢は、肺の健康のパロメーターになります。

#### 呼吸抵抗検査



咳などによる気道の収縮を抵抗値で表す。気道径のわずかな変化による抵抗も測定できる。



#### アレルギー検査

血液検査によりアレルギーの原因物質を特定します。

特異的IgE →何がアレルギーを起こす物質なのか



検査項目	結果	参考値	アレルギー反応
【免疫】			
特異的IgE抗体検査	0.34以下	U/ml	アレルギーなし
動物性たんぱく質	2	U/ml	アレルギー弱
植物性たんぱく質	2.16	U/ml	アレルギー弱
カビ	0	U/ml	アレルギーなし
特異的IgE抗体検査	0.34以下	U/ml	アレルギーなし
花粉	3	U/ml	アレルギー弱
特異的IgE抗体検査	4.63	U/ml	アレルギー弱
卵	2	U/ml	アレルギー弱
特異的IgE抗体検査	2.98	U/ml	アレルギー弱
大豆	0	U/ml	アレルギーなし
特異的IgE抗体検査	0.34以下	U/ml	アレルギーなし
乳	2	U/ml	アレルギー弱
特異的IgE抗体検査	1.09	U/ml	アレルギー弱
小麦	5	U/ml	アレルギー弱
特異的IgE抗体検査	50.3	U/ml	アレルギー弱
そば	5	U/ml	アレルギー弱
特異的IgE抗体検査	56.8	U/ml	アレルギー弱

### 《喉乾燥 & 咳対策》

#### 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起こります。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。



#### インフルエンザ予防接種できます！

11月～12月中旬までをおすすめします！

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月（長くても5ヶ月）持続します。インフルエンザの流行は毎年12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。予約を受け付けております。

## ！！病院からのお願い！！

## 検査室直通電話 093-921-0493

#### <外来 CPAP 混雑状況>

●土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。

★1～3週目の平日午後が比較的空いています。(水曜日以外)

対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。

●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下さい。

●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する場合がありますので、ご了承下さい。

●保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。

●住所、連絡先に変更がある人は、早めにお教え下さい。

★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★他院へ入院予定のある方は、CPAP 管理の都合上、早めに連絡をお願いします。CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。