



快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

鼻づまりと快眠の関係 ～鼻呼吸の重要性～

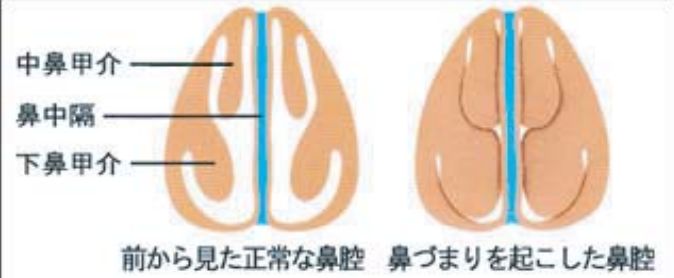


鼻が詰まった日は、睡眠中に息苦しくて目が覚めたり、口が渴いたり、CPAPも使用しづらい状況になります。通常、鼻呼吸が自然な形ですが、鼻は構造上、抵抗が高く、鼻が詰まると容易に抵抗の少ない口呼吸になってしまいます。

鼻呼吸の役割



- ・空気中のほこり除去 (菌やウイルスも除去)
- ・空気を適度に加湿する (喉や肺にとって、刺激の少ない空気にする)
- ・唾液が出やすくして 口の中を潤す (唾液の殺菌作用で菌の増殖を防ぐ)
- ・表情筋が鍛えられる。(口元が引き締まる)

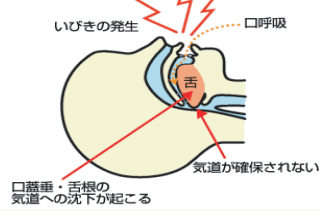


風邪
その他、様々な原因があります。

鼻詰まり

口呼吸

アレルギー性鼻炎
鼻中隔彎曲症など



風邪を引きやすくなる

口臭・虫歯
歯周病

高血圧

*鼻詰まることで交感神経を緊張させるため血圧を上げる原因になります。

いびき、無呼吸の
リスク上昇

CPAPが使用しにくくなる

睡眠の質低下

鼻詰まり自体が睡眠の質を悪くします。

* CPAP 圧が必要以上に高くなる (オート CPAP の場合)

* 鼻詰まりと扁桃肥大があると無呼吸リスク増大!

* 鼻呼吸と比べて口呼吸では、呼吸数が減り、深い呼吸になるため呼吸努力量が 50% 増加すると言われています。このため慢性的鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

草木も咲いて、青葉が美しい季節になりました。暖かな陽気の日も増え、運動にも最適な時期になってきました。CPAP の使用だけでなく、鼻詰まりを取り上げています。CPAP の使用だけでなく、鼻詰まりは重要で、身体に様々な影響を及ぼす鼻詰まりを理解し、しっかりと CPAP を使用し快眠しましょう!!

鼻詰まりの原因は?

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。

また、アレルギーの原因となる抗原から身を守ることも重要ですので、自分のアレルギーの原因が何なのかをあらかじめ調べておくことも大切です。

難治性アレルギーには、レーザー治療や後鼻神経切除術と呼ばれる鼻内でのアレルギー反応を減少させる治療法もあります。

その他、鼻内の骨が曲がっている (鼻中隔彎曲症) やポリープがあるなど物理的に鼻が狭い場合には手術治療が必要となります。

最近の内視鏡を使用した負担の少ない手術が中心となっています。気になる方は、診察の上ご相談ください。

(必要に応じて耳鼻科へ紹介いたします。)

鼻呼吸は快眠や身体にとっても重要です。

“しっかり CPAP しても眠気が残る”

“CPAP を途中で外してしまう”

“口が渴く”

等の症状があれば、口呼吸になっている可能性あり!



STOP! 口呼吸!!

鼻の通りを確認してみませんか?

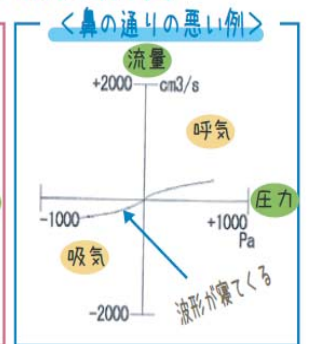
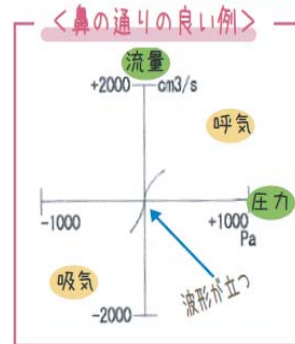
鼻腔通気度検査

★鼻のつまりを評価することができます。つまっていないと思っていても、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。

★実際の測定例★



チェスト株式会社 31101-9 HI-801



★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

検査を希望の方は、検査料スタッフにお尋ねください!!



!! 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。