



# 快眠CPAPers通信



霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## 冬季 CPAP を快適に使用するために～加温加湿器の重要性～

### 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 専用の加温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 加温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。

※加温加湿器はレンタル料はかかりません。



CPAP に直接つけるタイプ



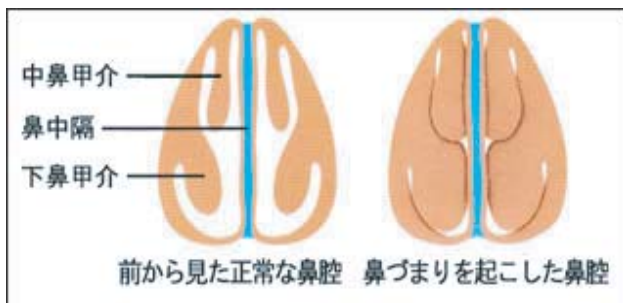
CPAP と加湿器が一体型

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

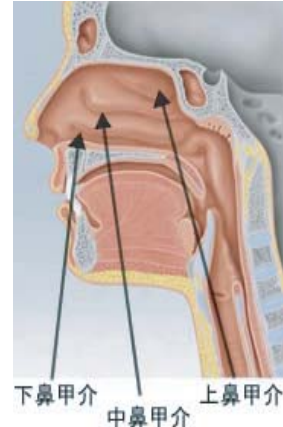
鼻から吸い込まれた空気は、鼻腔にある「鼻甲介」という大きなひだのような組織の間（下鼻道、中鼻道、上鼻道）を通ります。吸い込まれた空気は、鼻道を通る間に、体温と同じ温度に温められ、さらに適度な湿り気が加わります。

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。

対策としては、寝室の温度、湿度の調整や、CPAP専用の加温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。



冷気が鼻に入ること、鼻の通りが狭くなることがあります。加湿器で使用することで改善が期待できます。



暦の上では春となりましたが寒い日が続いています。朝、布団からでるのもつらいのではないのでしょうか？ インフルエンザが猛威を振るっています。予防として、うがい、手洗い、そして『睡眠』をしっかりとりましょう。この時期は、寒くてCPAPを使用しづらいますが、加湿器を使用するなどして、快眠を目指しましょう！！

## インフルエンザ予防

先月よりインフルエンザが流行しています。予防接種をしても発病される方がおられます。予防効果は100%ではないことに注意して生活をしましょう。インフルエンザは、普通の風邪と違って、場合によっては命を落とすこともある、怖い感染症です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

### <予防策>

- 栄養と休養をしっかりとる**  
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える**  
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50～60%）を保つ。**  
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**  
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**  
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



\*インフルエンザの症状は個人差があり、高熱（38℃以上）を伴わない微熱（37度）程度が継続する方もおられます。悪寒、頭痛、関節痛があれば検査をお勧めします。



### <重症化のサイン>

- 大人の場合**
  - 呼吸困難
  - 息切れ
  - 胸の痛みが続く
  - 嘔吐が続く
  - 下痢が続く
  - 症状が長引く
  - 症状の悪化
- 子供の場合**
  - けいれん
  - 呼吸が速い
  - 呼吸が苦しそう
  - 顔色が悪い（青白）
  - 嘔吐が続く
  - 下痢が続く
  - 症状が長引く
  - 症状の悪化

## 高齢者のインフルエンザ

体力や免疫力が低下している高齢者や糖尿病、心臓や呼吸器などに持病があると、症状が重篤化しやすく、様々な合併症を起こしやすくなります。

### <合併症>

- 肺炎（二次性細菌性肺炎）**  
インフルエンザで免疫が低下し、他の細菌により肺炎を起こしやすくなります。
- 脱水**  
高熱により体内の水分が失われ脱水状態になりやすくなります。高齢者は症状を自覚しにくいので注意が必要です。尿量も少なくなり、尿路感染症にもかかりやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。
- 嚥下困難**  
高熱や倦怠感、脱水、唾液減少などにより、スムーズに嚥下できず、誤嚥しやすくなります。誤嚥性肺炎に注意が必要です。食事や水分にトロミをつけるなどして、誤嚥を予防しながら食事、水分、服薬しましょう。
- 認知症状の悪化**  
高熱や全身倦怠感などの症状によるストレスが、理解力や判断力を低下させることがあります。

\*高齢者は、典型的な症状がでにくい場合もありますので、体調に変化があれば、早目の受診をお勧めします。

## ！！病院からのお知らせ＆お願い！！

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後（水曜以外）
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

TEL 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

### <CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理的観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。（条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）  
\*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。  
（毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします）

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。