



165号

# 快眠CPAPers通信

2017



霧ヶ丘つだ病院  
検査科



鼻水・鼻づまり

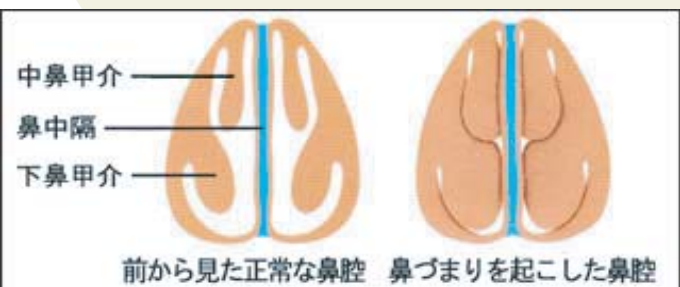
## 鼻がつまっていますか？ ～鼻腔通気度検査のすすめ～

鼻がつまった日は、睡眠中に息苦しくて目が覚めたり、口が渇いたりして快眠できなくなります。さらに、口呼吸に誘導されるため、CPAP もうまく使用できなくなります。

### 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)



### 鼻づまりの原因は？

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。最近では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。)

### 鼻の通りを確認するには？

当院では、鼻腔通気度検査にて鼻づまり、鼻の通りやすさを評価をしています。鼻で呼吸するだけの簡単な検査です。

暖かな陽気と共に新緑が色を増してきました。寒さもやわらぎCPAPも使いやすい時期になってきたのではないのでしょうか？ただし、鼻づまりがあるとCPAPが使用しづらくなります。快眠を妨げる原因でもある鼻の通りを見直しましょう。

鼻の通りを確認してみませんか？

検査時間  
3～5分

## 鼻腔通気度検査

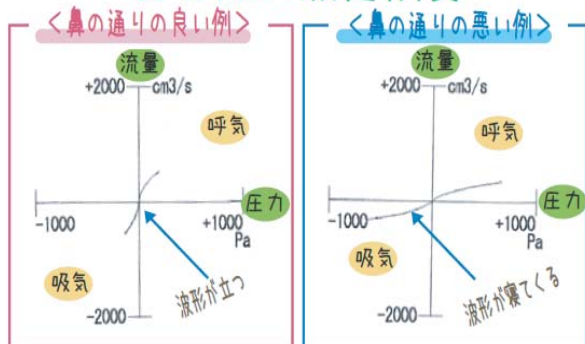
料金 (3割負担)  
900円

★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けても、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 パイロテ 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

検査をご希望の方は、検査料スタッフにお尋ねください！



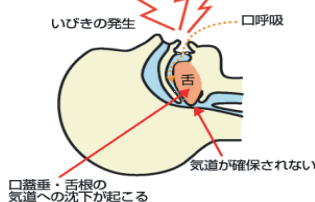
風邪

その他、様々な原因があります。

鼻がつまると

アレルギー性鼻炎  
鼻中隔彎曲症など

口呼吸



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  
しづらくなる

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。このため慢性の鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

## ！！ 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の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。