

快眠CPAPers通信



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。



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

特に冬場は、CPAP を使用していると、冷たく乾燥した空気が、勢い良く鼻に入ってくるため、鼻づまりや乾燥しやすくなり、CPAP の使用も困難になってくるケースが多くなってきます。

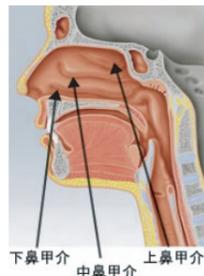
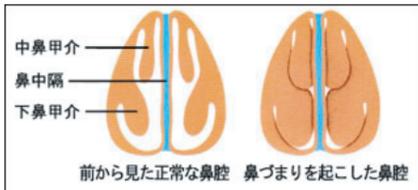
鼻が冷たい空気を吸い込むと、加湿加湿のために鼻の粘膜が膨張するために、鼻づまりにつながります。鼻粘膜を膨張させることで、空気抵抗を増して、効率的に加湿加湿する生体現象です。

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、体温とほぼ同じ温度に温められ、さらに、適度な湿り気が加わります。

私たちの鼻には、従来、自然に空気を加湿加湿し、冷たい空気が直接肺の中に入り、気管支などを痛めてしまうのを防ぐしくみになっています。

CPAP 治療における加湿加湿

朝夕と冷え込み、冬が近づいているんだなと感じる季節となりました。年賀状の発売も始まり、もうそんな季節なんだと驚いています。さて、これから寒さが増してくると、CPAP が使いづらくなっていくケースも増えてきます。冬になると、鼻づまりや乾燥で使いづらくなるという方は、今回のテーマの加湿加湿を試してみてくださいね。



年末年始の休診日

12月28日(土)午後～1月3日(金)

月	日	曜日	午前	午後
12	28	土	診療	
	29	日	<h1>休診</h1>	
	30	月		
	31	火		
1	1	水		
	2	木		
	3	金		
	4	土	診療	

●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

●来院予定日のご確認をよろしくお願いたします！

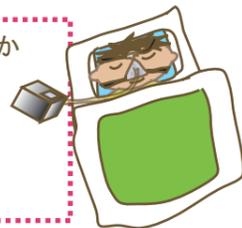
タイトレーション検査を受けましょう！

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。

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。