174号

快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

2018

2

霧ヶ丘つだ病院
検査科

花粉症の負のスパイラル～早めの備えを～

花粉症による睡眠不足が、さらにアレルギー症状を重症化させます。

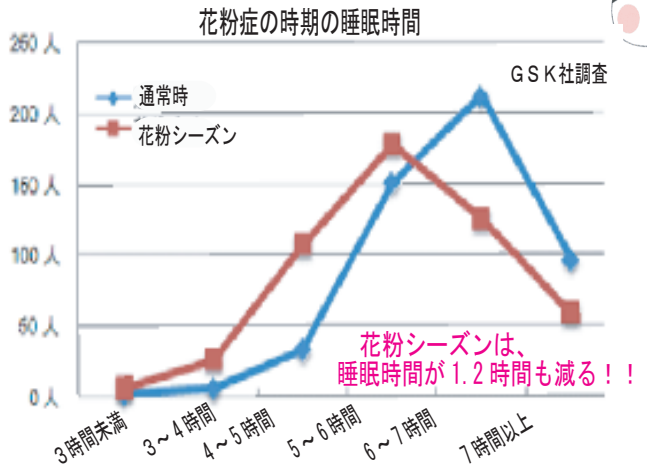
花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）

スギやヒノキなどの花粉が原因で、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。日本人の約 25%が花粉症といわれており、増加傾向です。
今まで症状がなかった人も突然発症することがありますので、注意が必要です。

＜主なアレルゲン＞
　スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサなど。（約 60 種類の植物）

＜症状＞
　くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみや充血、涙を伴うことが多く、
　のどのかゆみ、 皮膚のかゆみ、微熱などの症状が現れることがあります。

＊睡眠不足や不規則な生活、ストレスなどで悪化すると言われています。



厳しい寒さが続き、インフルエンザが猛威を振るっている中、花粉のシーズンがやってきました。福岡県のスギ花粉のピークは2月下旬から3月上旬、飛散量は例年並みのようです。一番CPAPの使いづらい時期です。早めの対策で、しっかり睡眠をとって、この時期を乗り越えましょう。

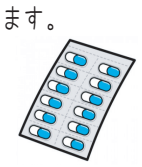
アレルギー検査

血液検査によりアレルギーの原因物質が特定できます。

花粉症の治療

治療は、薬によって症状を抑えることが目的です。

・予防的治療（症状がでる前に行う）
　症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くします。
・導入治療（症状が出てから行う）
　症状をやわらげる
・維持療法
　良くなった症状を維持するために行います。



持病により、使用できない薬もありますので、
他にアレルギーがないか検査の上、決定します。

日常生活での花粉症セルフケア

・掃除をこまめにする。CPAPのフィルタも確認
　掃除の時は、マスクをして舞い上がる花粉を防ぎましょう。
・布団や洗濯物は室内干しでしましょう
・窓の開閉は慎重に
　換気はなるべく花粉が多く飛ぶ時間は避けましょう。
・睡眠をしっかりとる
・タバコやアルコールを控える
　たばこは喉や鼻の粘膜を荒らし、症状を悪化させます。
　アルコールは鼻粘膜を充血させ鼻づまりがひどくなります。

花粉症 風邪 → 鼻がつまる → 口呼吸 → CPAP が使用しづらくなる → いびき、無呼吸のリスク上昇 / 睡眠の質低下 / 高血圧

口呼吸では、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。

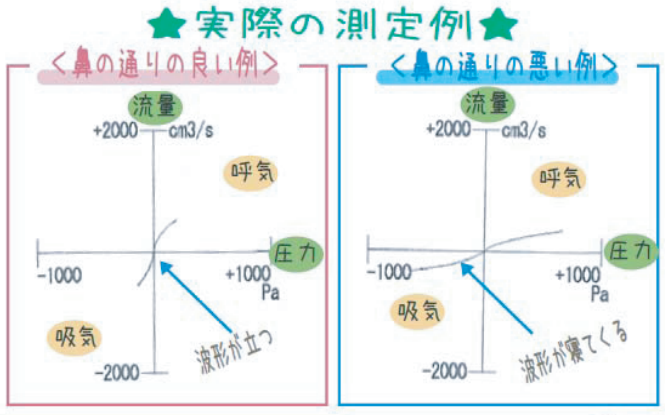
鼻の通りを確認してみませんか？

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。

チェスト株式会社　ｽﾊﾟｲﾛﾒｰﾀｰ　HI-801

★実際の測定例★



★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、
検査科スタッフにお尋ねください！

CPAP治療効果の確認
タイトレーション検査をうけましょう

この検査は、頭に電極を装着した状態（無呼吸診断時と同様）で CPAP を使用してもらい、検査技師が一晩圧調整を行います。

無呼吸の状態によっては、CPAP の自動圧調整機能に不具合が見られることがあります。

目的
- ●治療効果判定
- ●オート CPAP が問題なく機能しているか
- ●無呼吸を改善する圧力決定
- ●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
（無呼吸があっても圧が上がらない）

＜症状＞
- ●無呼吸、低呼吸、いびきの残存
- ●中途覚醒（夜中目が覚める）
- ●睡眠の分断
- ●日中の眠気
- ●無呼吸の症状（頭痛、頻尿等）

圧暴発
（必要以上に圧が強くなる）

＜症状＞
- ●中途覚醒（夜中目が覚める）
- ●睡眠の分断
- ●不快感、マスクからの風漏れ
- ●喉が渇く
- ●覚醒後、なかなか眠れない
- ●胃内ガス貯留、ガスで腹が張る

＊CPAP をうまく使用できない原因に、圧がキツイ、無意識にマスクを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。
検査を希望される方は、検査スタッフにご相談ください。

！！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。
- ●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）

ひいらぎいわし

★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。