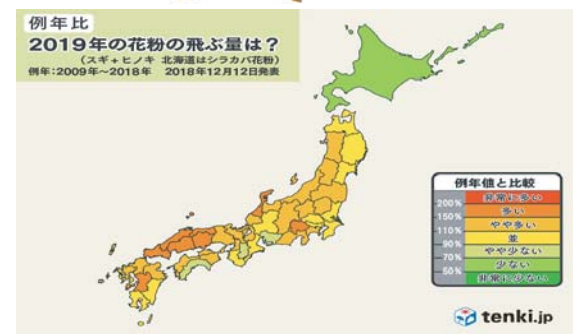


快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院
検査科

花粉症の季節到来！しっかり対策を！！

花粉症は、CPAPをしづらくし、睡眠の質が悪くなります。



2019年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測
2019年1月17日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
広島	スギ									
高松	スギ									
福岡	スギ									

tenki.jp

花粉症
風邪鼻が
詰まる

口呼吸

CPAP が使用
しづらくなる

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。このため慢性的な鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

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（原因）＞

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。



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。

アレルギー反応
弱 → 強

【食品】	アレルギー反応	アレルギー反応	アレルギー反応
卵	0.34以下	0.34以下	0.34以下
小麦	0.34以下	0.34以下	0.34以下
大豆	0.34以下	0.34以下	0.34以下
牛乳	0.34以下	0.34以下	0.34以下
豚肉	0.34以下	0.34以下	0.34以下
鶏肉	0.34以下	0.34以下	0.34以下
牛肉	0.34以下	0.34以下	0.34以下
魚	0.34以下	0.34以下	0.34以下
野菜	0.34以下	0.34以下	0.34以下
果物	0.34以下	0.34以下	0.34以下
その他	0.34以下	0.34以下	0.34以下

アレルギー反応
弱 → 強



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。
- ・睡眠をしっかり取る
- ・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。



冬季の寒さ対策

対策① 部屋の温度・湿度を調整する

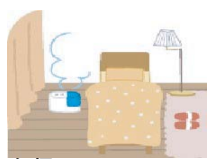
- ・室温・・・18～22度が眠りやすい
- ・湿度・・・50～60%

★寝る前に部屋を暖めておく

★加湿器を使う

★ぬ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



冬の悩みといえば、ホースやマスク内の「結露」！
ホース内の空気温度とお部屋の温度の差で起こります。
お部屋を暖かくする、布団の中にホースを入れるなどの工夫や
CPAP専用の加温チューブで軽減できます。
詳細は、スタッフにご相談ください。

対策② CPAP専用の加湿器を使う

CPAP専用の加湿器を使用することで、効率的に
鼻に入る空気のみを加温・加湿できます。

口や鼻、喉の乾き、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専用の加湿器で改善できるかもしれません。
＊加温加湿器は、レンタル料はかかりません。



冬は睡眠の質が悪くなりがちです

冬に眠りの質が低下する3つの理由

日中の活動量
が減る

入眠前の3時間以内に過度な運動をすると睡眠の妨げになりますが、適度な運動による疲れは、寝つきを良くし、深い睡眠に入りやすくさせる作用があります。
寒さで運動を怠けると、眠りの質が低下します。

気温の低さ



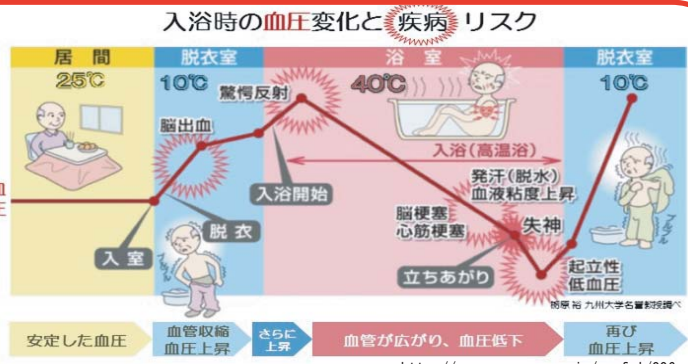
体の深部体温を下げることで、眠りのスイッチが入ります。眠くなる時間帯には手のひらや足の裏の血管を通して放熱します。気温の低さにより常に皮膚の温度が下がっていると血行が悪くなり、放熱がうまくいきません。その結果、深部体温が下がりにくくなり、寝つきが悪くなったり、深い睡眠に入れなくなります。
＊電気毛布やこたつ、保温性の高い靴下は、放熱できず眠りの妨げになります。

日照時間が
短い

身体は太陽の光を浴びることで睡眠リズムを整えることができます。冬は日の出が遅く、起床時間に十分な光を浴びれない場合、睡眠促進ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されず、目覚めが悪くなり、リズムも乱れがちになります。

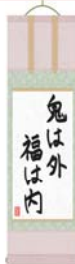
冬場に多発！！温度差で起こる “ヒートショック”に注意！！

寒い脱衣所から熱い浴槽につかる時や出る時の急激な温度変化は交感神経を強く刺激し、血圧が一気に上がり、脳や心臓に負担をかけます。
寒い時期には、室内や脱衣所をヒーターで暖めたり、浴室は予めシャワーなどで暖めておくとういいます。
浴槽に入るときは、かけ湯をして足元からゆっくりと入りましょう



！！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遠隔モニタリングを活用した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。