



195号

快眠 CPAPers 通信

2019

霜月

11

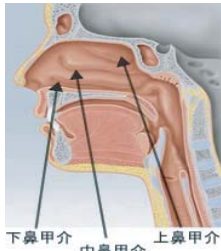
霧ヶ丘つだ病院
検査科

鼻づまりと快眠の関係 ～鼻呼吸の重要性～

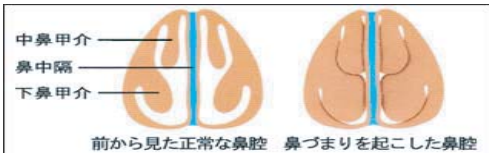


鼻が詰まった日は、睡眠中に息苦しくて目が覚めたり、口が渴いたり、CPAP も使用しづらい状況になります。通常、鼻呼吸が自然な形ですが、鼻は構造上、抵抗が高く、鼻が詰まると容易に抵抗の少ない口呼吸になってしまいます。

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）

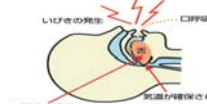


風邪

その他、様々な原因があります。

鼻詰まり

口呼吸

アレルギー性鼻炎
鼻中隔湾曲症など

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 が使用しにくくなる

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。このため慢性的鼻づまりでは疲労が蓄積しやすい状況だと言えます。

日増しに秋が深まり、紅葉の美しい季節になりました。この時期は空気の乾燥や朝夕の寒暖差から、風邪をひかれる方も多いため、インフルエンザも流行ってきているようです。しっかりと睡眠をとりましょう！！

《喉乾燥 & 咳対策》

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
- ★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、布団の中はホースを入れる、ホースに布を巻く（フリース生地など）で結露の発生を軽減できるでしょう。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悩みがある時は、CPAP 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

鼻の通りを確認してみませんか？

口が乾く原因にも！！

検査時間
3～5分

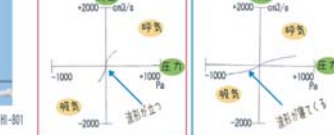
鼻腔通気度検査

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ていても、意外と詰まっているものです。また、点鼻薬を処方する目安にもなります。



★実際の測定例★



★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まねください！

休診（年末年始）のお知らせ

ご希望の方は、診察に入られる前に受付または看護師までお申し出ください。

料金： 一般 5,200円 65歳以上 1,500円

65歳以上の接種対象者のうち、

- ①生活保護受給者 ②世帯全員が市民税非課税の方は自己負担額が減免になります。

『平成31年度 介護保険料納入通知書（所得段階が1～3段階のもの）』を受付に提示してください。

- ・ 帝人 0120-365-474（10：00～22：00）
093-512-7050（上記以外の時間帯）
- ・ フィット 0120-48-4159（7：00～22：00）
レスビロックス

- ・ 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）
- ・ バイタルエア 0120-74-4146（終日）

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

Tel 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）

当月未来院メール通知サービス開始！！

15日頃を目安にメールにて未来院の通知をお送りします。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

*メールの不具合などで送信できない可能性もあります。ご自身の来院把握もお願いします。

通知メールは送信専用です。返信はできませんのでご了承ください。



QRコードより申し込むことができます。



メールにて申し込み



フォームにて申し込み



一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

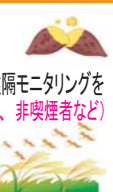
費用も若干安くなります！！

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待ち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。



<CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H28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、診察時に次回診察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。