

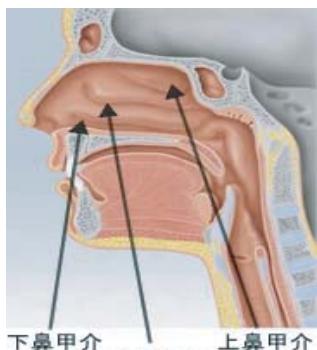


## 冬の備え：寒冷、乾燥は睡眠の大敵 CPAP治療における加温加湿の重要性

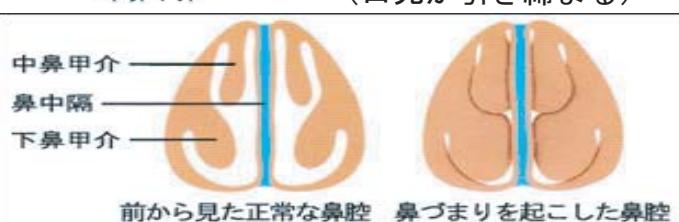


冬になると、寒冷や乾燥の状態が続くと鼻づまりや鼻の粘膜の働きが弱まり、風邪にもかかりやすくなります。

### 鼻呼吸の役割



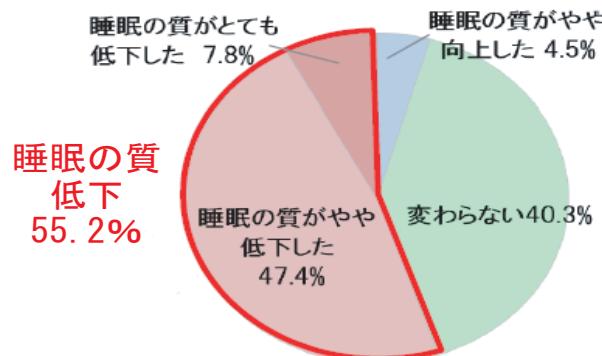
- 空気中のほこり除去（菌やウィルスも除去）
- 空気を適度に加湿する（喉や肺にとって、刺激の少ない空気にする）
- 唾液が出やすくして口の中を潤す（唾液の殺菌作用で菌の増殖を防ぐ）
- 表情筋が鍛えられる。（口元が引き締まる）



### 口呼吸

乾燥した冷たい空気が口から直接体内に入る → 口やのどが乾燥する

秋から冬への睡眠状態の変化 (n = 397)



ウーマンウェルネス研究会

2020年1月22日報告

冬は47.8%の人が睡眠の状態に不満を感じており、55.2%が秋から冬にかけ睡眠の質の低下を実感している。そのうち、約60%が夜に鼻やのどの不調を感じている。

調査内容：冬の睡眠に関する意識調査  
対象：首都圏在住831人  
(20~50代男女)

まくならない。これからはインフルエンザにも注意し、今一度気を引き締めていきましょう。

### 口呼吸の弊害（鼻がつまると口呼吸になります）

- 風邪にかかりやすい
- 口臭、歯周病、虫歯の原因
- いびき、無呼吸に繋がる（舌が落ち込みやすくなる）



- ★口から風が逃げて口やのどの乾燥が激しくなる。
- ★オートCPAPの場合、圧が急に上がり、不快感の原因となる

## 部屋の温度調整とCPAP専用加湿器を活用しましょう！！

加温加湿により鼻の中の線毛運動が活発化し、風邪やインフルエンザの予防に有効です

### 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あります。  
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。ぜひ相談ください。  
※加湿加湿器はレンタル料はかかりません。



### 加温加湿により睡眠の質が改善



## 外来の密を避けるためにご協力ください(3避)



月末受診を避ける  
(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける  
(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける  
(最大3ヶ月:要申請)



月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ（3割負担の場合、最大12ヶ月で約5440円安くなります、年4回受診）

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。

皆様へ登録をお願いしています。

病院情報など各種案内を配信(LINE、メール)します！！

### 主な配信内容

- 休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- 今月未来院通知（受診忘れ防止）
- 臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方

LINEをご希望の方

### LINE登録方法

- LINEアプリを立ち上げる
- ホームをタップする
- 『友だち追加』マークをタップする
- QRコードか『検索』をタップする
- 『追加』をタップする

\*トークにてお名前をご返信ください。

★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。

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)