

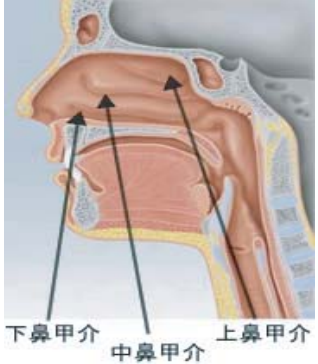


## 冬の備え：寒冷、乾燥は睡眠の大敵 CPAP治療における加温加湿の重要性

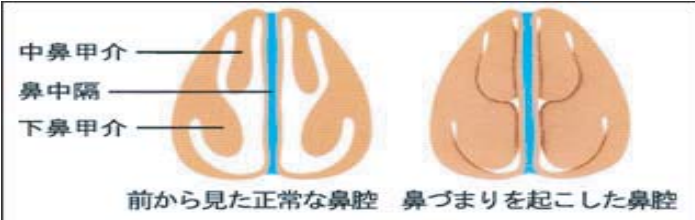


冬になると、寒冷や乾燥の状態が続くと鼻づまりや鼻の粘膜の働きが弱まり、風邪にもかかりやすくなります。

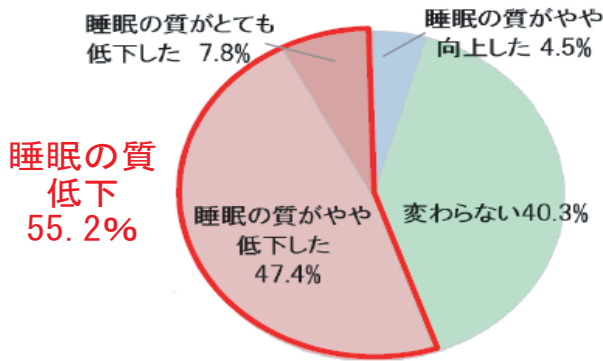
### 鼻呼吸の役割



- ・ 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)



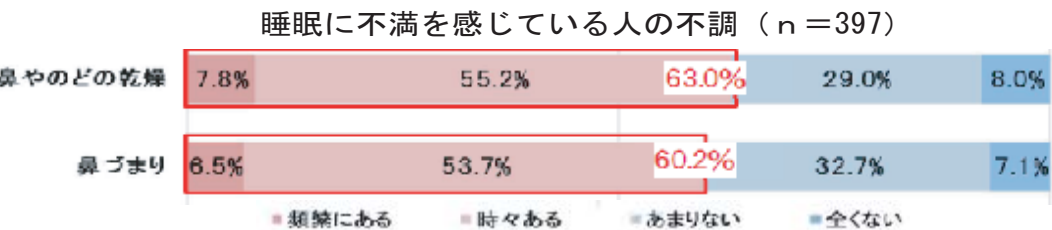
秋から冬への睡眠状態の変化 (n=397)



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)

日増しに寒さが身にしみたり、睡眠の質が下がったり、風邪もひきやすくなる傾向があるから冬への移行時期は、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

### 口呼吸の弊害 (鼻がつまると口呼吸になります)

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

- ・ 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)



CPAP使用にも影響  
★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、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専用の加温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加温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。 ※加温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か月：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5,440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

- ① LINEアプリを立ち上げる
  - ② ホームをタップする
  - ③ 『友だち追加』マークをタップする
  - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
  - ⑤ 『追加』をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。

