210号

快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

2021 如月 2

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

歴の上では春になりましたが、変わらず厳しい寒さが続いています。花粉は2月上旬から3月上旬に多く、特にスギやヒノキ科がピークになります。飛散量は例年並みのようです。乾燥もありCPAPの使いづらい時期になりますので、しっかり対策をして、快適な睡眠で乗り切りましょう！

冬季の睡眠対策～快眠のために～

朝起きたときに、鼻や口の中が乾燥していると感じたことはありませんか？
寝ている間に鼻が詰まっている可能性があります。

私たちの鼻は、自然に空気を加温加湿し、冷たい空気が直接肺の中に入って、気管支などが傷つくのを防ぐ機能が備わっています。
鼻から吸い込まれた空気は、鼻腔にある「鼻甲介」という大きなひだのような組織の間（下鼻道、中鼻道、上鼻道）を通ります。
吸い込まれた空気は、鼻道を通る間に、体温と同じ温度に温められ、さらに適度な湿り気が加わります。
しかし、この時期のＣＰＡＰは冷たい空気を鼻に送りこむため、鼻の粘着を膨張させ、鼻詰まりを起こすため、ＣＰＡＰの圧が強く感じて苦しくなるため、使用が困難になるケースもあります。
対策としては、寝室の温度、湿度の調整や、ＣＰＡＰ専用の加温加湿器を使うことで症状を和らげることが期待できます。

対策①　部屋の温度・湿度を調節する

・室温・・・18～22度が眠りやすい
・温度・・・50～60%

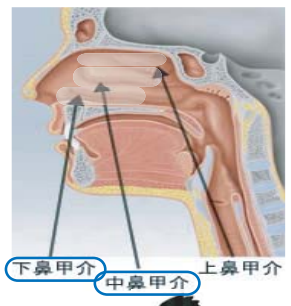
★寝る前に部屋を暖めておく
★加湿器を使う
★濡らしたタオルを干すなどして湿度を保つ
★厚手のカーテンを使い、窓のそばにベットを置かない

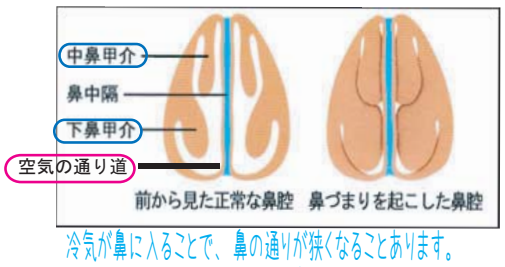
対策②　CPAP 専用の加湿器を使う

各メーカー、CPAP 専用の加湿加温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。
※加温加湿器のレンタル料はかかりません。

CPAP と加湿器が一体型 →

CPAP に直接つけるタイプ





冷気が鼻に入ることで、鼻の通りが狭くなることあります。
加湿器を使用することで改善が期待できます。

冬の悩みといえば、ホースやマスク内の「結露」！
ホース内の空気の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。
・CPAP 専用の加温チューブ使用する。
このような対策をすることで結露の発生を低減できるでしょう。

～CPAPの天敵、花粉の季節がやってきました！！ 早めの対策を！！～

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。
現在、日本人の約 38.8%がスギ花粉症だと言われています。
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）

検査を希望の方はご相談ください

＜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。

花粉情報

★福岡県では、2 月 7 日頃よりスギ花粉が飛び始めると予想されています。
tenki.jp

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）
症状がでるのを遅らせたり、症状を軽くします。
・導入治療（症状がでてから行う）
症状を和らげる。
・維持療法
良くなった症状を維持するために行う。

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

・部屋をこまめにする掃除する。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
タバコ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

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いえます。

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）

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをしましょう

iPhoneはコチラ　Androidはコチラ

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。

★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）