

# さわやかCPAP便



医療法人  
大竹内科呼吸器科医院  
R6年11月発行

第106号

山形の冬がやってきました。予想では今年は雪が多いそうです。これからの寒くなる時期はCPAPを使用するにあたり、何かと辛い季節でもあります。そこで、今回は少しでも快適に使用していただけるように、冬対策についてお話したいと思います。また、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、その他流行している感染症予防として、手洗い、うがい、マスク着用を心がけましょう。

## 毎年寒くなると皆さんから相談されることが多いトラブルは

- 1、マスク・ホース内の結露の水滴で目が覚める。ボコボコと音がする。
- 2、冷たい風で鼻水が出る。鼻がつまる。
- 3、乾燥してのどや鼻が痛い。鼻血が出る。

## 結露について

結露は自分で吐いた息と室温に大きな差があると起こります。



## 解決方法は？

- **一番の解決策は部屋を温かく保つこと**（20℃以上）です。  
暖房機器（エアコン、オイルヒーターなど）を使用し室温の低下を防ぐ。
- 本体の空気吸気口をあたためる。
- 本体は窓から離れたところに設置する。
- ホースを布団の中に入れる。  
【注意】 **加温チューブを使用している方は布団の中に入れてください。**  
**温度が高くなりすぎてエラーが起きます。**
- ホースに保温シートを巻く。荷物包装用の緩衝材（半透明なプチプチ）でカバーをする。  
各業者からでているホースカバーもあります。フリース生地で作られる方もいます。
- マスクの中に結露吸収シートを貼る。（内側に窓用の結露吸収シートを貼る。）  
ティッシュペーパー、ガーゼなどをマスクの内側に入れる。（穴はふさがないように注意）

## 鼻症状について

室内が乾燥し温度が低いと、鼻が乾燥したり、鼻水・鼻血が出たり、鼻がつまります。  
鼻づまりは**睡眠時無呼吸症候群の原因の1つ**でもあり、鼻づまりの息苦しさから、**睡眠中の覚醒反応が多くなり**、睡眠不足に感じることがあります。マスクを外してしまう要因にもなります。  
また、鼻症状のため口呼吸になり、口鼻が乾燥してしまい鼻や喉の痛みが起きることがあります。

## 解決方法は？

- 寝室の温度、湿度の調節。室温は18～22度、湿度は50～60%が良いと言われています。  
まずは室内に加湿器を設置してみましょう。
- 点鼻薬を処方してもらう。鼻炎症状がある場合は効果が見られます。
- CPAPに加湿器を取り付けることもできます。**加温加湿器**を使用すると、あたたかく湿った空気で冷たい風や鼻、喉の痛みが和らぎます。

## 加温加湿器について

鼻症状のある方には加温加湿器がおすすめです。

加湿器を使用しても乾燥する、鼻や喉が渇くという方は、加湿量を増やしてみてください。

【注意】加湿量の増やしすぎは結露の原因になるため調整が必要です。

冬は大変乾燥するため加湿量を増やすと効果的です。季節によって加湿量を変えるとより使用感が良くなります。調節が難しい方は一式持参しご相談ください。

マスク・ホース内に結露が溜ったらどうする？

### 1、加湿量レベルを下げてみる。

加湿量は自分で好きに設定できるため、鼻症状や口鼻の乾燥状態をみながら結露が出にくい加湿量を探してみるとよいでしょう。

### 2、加温チューブを設置する。

ホース自体が加温されることで、自分の吐いた息とCPAPからの風との温度差が小さくなり、結露を防ぐ事が出来ます。また加温チューブの温度も自分で設定できます。

### 3、結露吸収シートを使用する。

結露吸収シートをマスク内に着けることで結露を吸収してくれます。鼻に水滴が垂れないのでおすすめです。乾かせば何度でも使用できます。



お困りの方はぜひ試してください！  
これらのトラブルは温度差で起こる問題なので  
完全な解決方法はまだありません。  
良いアイデアがありましたら教えてください。  
他に良い方法が見つかればまたお知らせしたいと思います。

## 加湿器を調節しても喉が乾燥する・痛い方は 開口が考えられます

解決方法は

口に紙のテープ（紙ばんそうこう）を**縦に**貼ります。

（紙テープはドラッグストアや100円ショップなどで販売しています。）

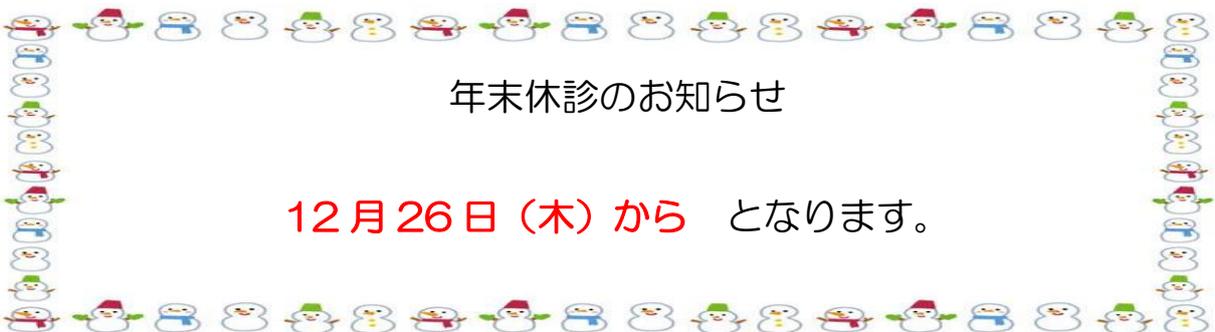
3本のテープを唇が開かない程度の強さで貼ってからマスクを装着します。

慣れてきたら3本→2本、2本→1本とテープを減らして症状がないか確認して

ください。紙テープが合わない場合はあごを強制的に締めるバンドをご紹介します。



山形の冬は寒いので、CPAPを快適に使用するには室温管理が必須です。



年末休診のお知らせ

12月26日（木）から となります。