

# さわやかCPAP便



第13号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

H30年11月発行

朝夕と冷え込み、冬が近づいてきたなと感じる季節になりました。体調をくずさないためにもCPAPを使用し、質の良い睡眠をとみましょう。また風邪やインフルエンザの予防として、手洗い、マスクなどを着用し、この冬を乗り越えましょう。

今回はこれからの時期、山形の冬は寒く、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、少しでも快適に使用していただけるように冬対策を紹介させていただきます。

毎年冬になると皆さんから相談されることが多いのは

- 1、 マスク・ホース内の結露の水滴で目が覚める。音がする。
- 2、 冷たい風で鼻水がでる。鼻がつまる。
- 3、 乾燥して鼻が痛い。
- 4、 風が冷たい。
- 5、 喉が痛い。



その対策は

## 結露について

### なぜ結露する？

ご自身で吐いた息と室温に大きな差が出ると起こります。

### 解決方法は？

- ・ 暖房機器（エアコン、オイルヒーターなど）を使用し温度の低下を防ぐ。  
室温 18～22 度が寝やすいようです。寝る前に部屋を暖めておいたりする。
- ・ 本体の空気吸気口をあたためる。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。加温チューブを使用している方は布団の中に入れてないようにしてください。
- ・ ホースに保温シートを巻く。荷物包装用の緩衝材（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。
- ・ 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ってみる。  
ティッシュペーパー、ガーゼなど内側に入れてみる（穴はふさがないように）

見たい方・欲しい方は声をかけてください。

## 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。鼻がつまると口呼吸になります。鼻づまりは睡眠時無呼吸症候群の原因の1つでもあります。また、鼻づまりの息苦しさから、睡眠中の覚醒反応が多くなり、睡眠不足に感じる場合があります。CPAPを使用しても、マスクを夜外してしまう要因にもなります。また鼻症状のため開口が起き、口鼻が乾燥してしまい鼻、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、湿度の調節湿度。室温 18～22 度、湿度は 50～60%が良いと言われています。室内に加湿器を設置する。
- 点鼻薬を処方してもらう。鼻炎症状がある場合効果が見られます。
- CPAP に加湿器を取り付けることができます。加温加湿器で、あたたかく湿った空気で冷たい風や鼻、喉の痛みを和らげます。

● **加温加湿器**が必要な方は申し出てください。

※その場合、業者がご自宅まで伺い設置、説明をします。

● 加湿器をもう既に設置されている方で設定方法を確認したい方は CPAP 一式をご持参ください。

● 使用方法が書いてある説明書が必要な方は申し出てください。機械によってはない場合もあります。



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。

他によい方法が見つかればまたお知らせしたいと思います。

お困りの方はぜひ試してみてください！

これら問題を解決されている方で喉が乾燥する・痛い方

## 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。

（紙テープは薬局やドラッグストアで販売しています。）

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て入眠します。

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。ぜひ試してみてくださいね。しっかり口を閉じて熟睡しましょう！

紙のテープでもダメな場合はあごを強制的にしめるバンドをはめることになります。ご相談ください。



## 年末年始休み

**12/29(土)～1/3(木)です**

月末・年末は混み合うことが予想されます。

できるだけ月初めの受診をお願いします。

