



## あけましておめでとうございます

# 2019



新たな年になりました！寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？

今年もみなさまが快適な CPAP 生活を送れるようにスタッフ一同心がけていく所存です。

よろしくお願いいたします。

### 院長より新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。新年を迎え、謹んでご挨拶申し上げます。

去年は、将棋の藤井聡太さんが最年少で七段に、競泳の池江璃花子さんがアジア大会6冠、野球では大谷翔平さんがメジャー新人王にと若い方が大活躍されました。個人的には、ノーベル生理学・医学賞に、京都大の本庶佑特別教授が選ばれた事が嬉しかったです。今年、世界柔道選手権大会（東京都千代田区）、ラグビーワールドカップ2019が日本全国12都市で開催されます。今年はどうな若い力が発揮されるか楽しみです。

当院では現在約980名の方々にCPAPの治療器をご使用いただいております。

CPAPは、1998年(平成10)年に健康保険適用となりました。これまでも説明してまいりましたが、重度の睡眠時無呼吸症候群の患者さんにおいて、CPAP治療を行った場合と行わなかった場合とを比較した研究によると、CPAP治療を行った患者さんの方が明らかに長生きできたなど、多くの研究によって、睡眠時無呼吸症候群に対するCPAPの効果が証明されています。現在では中等～重症の閉塞性睡眠時無呼吸症候群の標準治療法として広く用いられています（日本呼吸器学会のホームページにも同様の内容が掲載されております）。

この時期は、寒さ対策が不可欠です。マスク内に結露がある場合、乾燥による鼻症状がある場合などなど対処方法がありますので、お困りのことなどあればお気軽に職員にお尋ねください。これからも引き続き地域医療のため努力していく所存です。

新たな一年が皆様にとってこれまで以上に幸多き年になることを心より祈念いたしまして年頭のご挨拶といたします。

今回はCPAPを快適かつ清潔に使用していただく為に、マスクとホースのお手入れ方法をお知らせします。

## マスクのお手入れ

### ・毎日

皮脂やほこりが付きます。おでこと鼻の周りもしくは鼻の穴にあたる部分をウエットティッシュや濡れた布で拭き取ります。

### ・1週間に一度

マスクを分解します。

中性洗剤(食器洗い用など)を少し入れたぬるま湯の中で洗います。

水、ぬるま湯でよくすすいだ後、水気を切って日陰で自然乾燥させます。

分解したマスクがうまくはまってないと漏れの原因になります。気をつけましょう。

バンド(ヘッドギア)は洗濯ネットなどに入れて洗濯機でも洗えます。

漂白剤は使用しないでください。

アルコールを含む物はゴムが劣化します



## ホースのお手入れ

### ・毎日

ホースの中が湿っていたら日陰で陰干します。

### ・1週間に一度

薄めた中性洗剤(食器洗い用など)で洗います。

片側から水を入れてもう片側から水を出します。

日陰に吊るし自然乾燥させます。

漂白剤は使用しないでください



マスクとホースは1年に一度交換になりますが、定期的にお手入れをし、清潔に使用しましょう。

マスククッションやマスクバンドの劣化がみられましたら、半年に1回は交換できますので、スタッフに声をかけてください。

マスクの種類によって洗浄方法が変わります。

分からないことがありましたら気軽に技師にお尋ねください。

## 加湿器のお手入れ

### ・毎日

タンク内の水を捨て、軽く水で洗ってよく乾燥させます。

### ・1週間に一度

水タンクを分解します。

中性洗剤(食器洗い用など)を少し入れたぬるま湯の中で洗います。

水、ぬるま湯でよくすすいだ後、水気を切って日陰で自然乾燥させます。

汗や湿気で濡れた状態のまま放置すると健康状態を損なう可能性があります。  
是非メンテナンスをしましょう！

