

# さわやかCPAP便



第80号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R2年1月発行



## あけましておめでとうございます



2020年の新年を迎え、益々のご多幸と健康をお祈り申し上げます。

皆様の快適な睡眠をお助けできるようスタッフ一同丸となって頑張ってお参ります。今年もよろしくお願いたします。



## 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。

皆様には健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

今年は何といても『東京2020』があります。

60年前の1960年(S35)ローマオリンピックでマラソンのアベベ選手が裸足で走りました。色々と協議された『東京2020』オリンピックのマラソンコースは、札幌市に決定しましたが、札幌市といえば、48年前の1972年(S47)冬季オリンピックが開催され、日の丸飛行隊がメダルを独占しました。

『東京2020』が成功するよう願うばかりです。

今年はずみ年です。ねずみは、「寝ず身」という当て字もあるくらい家族のために一生懸命に働くそうです。

また、七福神の中の大黒様は金運をつかさどる神様で、その使いが「ねずみ」(白鼠)ということから、金運上昇の兆しが期待されるそうです。

常日頃から質の良い睡眠でしっかり健康管理し、金運上昇するため??にもCPAPが欠かせません。特に冬場は寒さ、湿気が厄介と感じる方もいらっしゃいます。CPAPの湿気対策などについてご質問などございましたらスタッフまでお声をおかけ下さい。

この新しい年が寄りよき年になりますよう祈念致しまして、私の新年の挨拶とさせていただきます。

**結露・冷たい風みなさん大丈夫ですか？**



寒い日が続いています。毎年この時期になるとになると**乾燥、冷たい風、結露、鼻水、鼻づまり**など皆さんから相談されることが多いようです。今回は少しでも快適にCPAPを使えるように対策を紹介させていただきます。

## ●マスクの中の水滴が垂れてきて、冷たくて目が覚める。

自分の吐いた息が温かく、湿度の高い空気が、冷たくなったホースに触れると結露が発生します。  
**ホースを冷やさない**のが1番です。部屋を温かくする。布団の中にホースを入れる。ホースに保温シートを巻く。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)



## ●鼻が痛い。鼻水が出る。鼻がつまる。

CPAPからの冷たい乾燥した風で鼻の粘膜が刺激され鼻症状が出る場合があります。寝る時に部屋を加湿する。CPAP専用の加湿器を設置する。専用加湿器を使用している方は加湿量レベルを**上げてみましょう**。



## ●CPAP 専用の加湿器を使用している方

**加湿器を使用している方は結露がさらにひどくなることがあります。**

加湿量レベルを**下げてみる**。

加湿量は自分で設定できるため、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ましょう。

加温チューブの温度を**上げてみる**。

電熱線が入っている加温チューブは、ホース自体が温くなることで自分の吐いた息とホースとの温度差が小さくなり結露を防ぐ事が出来ます。温度は自分で設定できます。



冷気・結露対策をしっかりして少しでも使用しやすい環境を作りましょう。

●**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。当院で設置したい方は予約が必要です

●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**。

### < 休診のお知らせ >

**2月7日(金)午前は都合により休診となります。**

**3月30日(月)から4月3日(金)は都合により休診となります。ご了承ください。**

それに伴い、3月は**3月14日(土)と3月28日(土)**

**4月は4月11日(土)、4月18日(土)、4月25日(土)(最終予約 15:30 まで)は午後も診療(予約のみ)を行います。**

