

さわやかCPAP便



医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R2年9月発行

第84号

夏の暑さもピークを越え、朝晩涼しくなってきました。皆様にとっては過ごしやすくマスクをつけやすい時期になってきたと思われます。秋の夜長はCPAPで質の良い睡眠を獲得しましょう。涼しくなると増してくるのが食欲です。CPAPを使用しているからと言って安心せず、食べ過ぎで体重が増えないよう気を付けましょう。

現在当院でCPAPを使用継続されている患者様は約1050名となっております。CPAP初心者の方や長期間使用していてもなかなか慣れない方の少しでも参考になればと思い、先日CPAPを長年うまく使用されている方にアンケートをお願いしました。貴重なご意見を頂きましたので、その結果を今回と次回のCPAP便2回にわけてご紹介したいと思います。

アンケート対象者

CPAPを継続10年以上、かつ使用率良好(4時間以上使用した日の割合が毎回ほぼ100%)な方
年齢は35才~92才、男性78名、女性10名の合計88名に回答いただきました
PSGまたは簡易検査のAHI(無呼吸低呼吸指数)が20.4回/時(中等症)~102.1回/時(超重症)

CPAPを使い始めてから、慣れるまでにどれくらいかかりましたか？

すぐに慣れた(当日~数日)	27名	半年	8名
1~2週間	17名	1~2年	9名
2~3週間	1名	2~3年	2名
1~2ヶ月	14名	4~5年	1名
2~3ヶ月	1名	10年	1名
3~4ヶ月	3名	未だに慣れない	1名

慣れるまでには個人差がありますが、意外にもすぐに慣れた方が1番多いですね。約7割の方は1~2ヶ月以内に慣れたことがわかります。



使い始めの頃、苦労した点、悩みはありましたか？ ありましたら、具体的に教えてください。

特になし 15名

【マスク】 マスク自体慣れない、違和感、圧迫感がある、バンドの締め付けが苦しい 8名

夜中にずれる、外れる、漏れる 9名

顔に跡が残る 3名

ネーザル(鼻を覆う)タイプが合わない 3名

つけるのを忘れる 3名

バンドの調節がうまくいかない

マスククッションをフィットさせるのが難しい

マスクの大きさが合わない

あたって痛い

横向きになりにくい

【ホース】 長い、柔軟性が悪く、寝返りを打った時に邪魔になる 4名

【圧力】 息苦しい、呼吸がしづらい 7名

気になって眠れない

【音】 音がうるさくて眠れない、夜中に目を覚ます 3名

同室の家族にうるさいと言われる

機械を床の上に置くとうるさい

マスクをつけること自体に違和感があり慣れるまでには時間がかかります。使い始めの頃はマスクの調節が難しく、ずれて漏れたりと苦労されるようですが、慣れるとうまく調節できるようになります。どうしても調節がうまくいかない場合はマスク自体が合わない可能性があります。種類やサイズがありますので合わないと感じた場合は我慢せずにご相談ください。

陽圧がかかるため息が吐きづらい感じがあります。マスク同様圧力に慣れるまでには時間がかかります。またマスクの調節がうまくいかないと漏れが多くなり、音もうるさくなってしまいます。

【季節】夏…蒸れる、汗でかゆくなる 4名

冬…マスク・ホース内に結露する 7名、空気が冷たい 3名

【体】開口あり、鼻やのどが乾燥、痛い 8名

鼻呼吸するということが自体、ロテープが気になる

鼻がつまる、咳込む

【その他】旅行や出張などで持ち運ぶときに荷物になる 4名

具体的な効果がわからなかった

使用しやすくするために、ご自身で何か工夫していることはありますか？
ありましたら、具体的に教えてください。

特になし 48名

マスクバンドの調節(自分に合うよう緩めにつけたりきつめにつけたり) 7名

マスク・ホースをこまめに洗浄 5名

機械の置き場所、寝る向きを工夫

寝返りを打つ時に邪魔にならないようにホースを天井から吊っている

マスクをつけるタイミングを計る

寝る前に鼻うがいをしている

マスクの当たる部分に絆創膏を貼り保護している

開口防止のために口にテープを貼る

わからないことがあればすぐに電話をして不安を解消



やはりマスクの調節がカギのようですね。マスクとホースを清潔に保ち使いやすくすることもとても良いことだと思います。また、困ったことがあれば悩まずすぐにご相談ください。

モチベーションを上げるためにしていることはありますか？
長く続けられるコツなどがありましたら教えてください。

特になし 40名

CPAPを使わないと眠れない、使った方が楽だから 9名

慣れること 7名

睡眠の安定のため、熟睡できる 6名

自分の体のため、命を守るとの自覚、使わないと死ぬんだと思い使う 5名

使うと安心、使わないと逆に不安 4名

使わないと翌日がつらいので使わないわけにはいかない

病気と割り切り、自分には治療法はこれしかないと思う

事故を起こすと大変なことになるので

特に苦痛を感じないため楽に続けられる

毎日の習慣とする、使う時間(寝る時刻)を決めている

機械を定位置にセットし、マスクをつけるタイミングを計る

気にしないこと

習慣化するように家族にも理解、協力してもらう

いびきがなくなるので家族が喜ぶ

散歩



長く続けられるコツは慣れるしかないとの意見が多かったです。睡眠の安定、自分の体のためにと意識が高く素晴らしいです。自分だけでは長続きしないことも、家族に協力してもらい、家族のためと思えば続けられるのかもしれませんがね。毎日の習慣とし、使う時間を決め、規則正しい生活をする、散歩など日中適度に体を動かすことで寝つきをよくするのも良いですね。

遠隔診療についてのお知らせ

11月よりCPAPの患者様への遠隔での診療を開始いたします。遠隔診療導入となりますと毎月の受診の必要がなくなり、2ヶ月に1回の受診となります。受診のない月は遠隔モニタリングによる診療を行います。ただし、当院ではCPAPを問題なく使用している方のみを対象とさせていただきます。4時間以上使用した日の割合が70%以上であり、3ヶ月以上継続していることが条件となります。対象者には遠隔診療の同意書をお渡ししますので、よく読んでいただき、ご希望のある方は導入させていただきます。当院でCPAPを開始した日から早い方から順次お声がけいたします。CPAPの患者様は現在1000名を超えておりますので、すべての患者様へのお声がけが終了するまでは時間がかかってしまいますが、なにとぞご理解いただき、順番がくるまでお待ちください。