

さわやかCPAP便

大竹内科呼吸器科医院
H18年11月 不定期発行

気温の低い日が続いていますが、風邪等ひいていませんか？体調管理をしっかりと元気に過ごしましょう！
さて、だんだん気温が下がるとともにCPAPからの風が冷たく感じてきた頃ではないでしょうか？今号は、『冬のCPAPとの上手なつきあひ方』を特集してみました。

冬になるとおきる **2大トラブル** は ①**マスク内の結露** ・ ②**冷たい風** になります。
基本的に気温が下がることでおきるのですが、雪国山形では絶対に避けることができないため上手につきあっていかなければなりません。

- ①**結露** マスク内に吐き出した息はあたたかいため、気温の低い冬は外気で急に冷やされて息の中の水蒸気が冷やされて**水滴**としてマスク内にたまってしまいます。
- ②**冷たい風** 冬の空気は冷たい上に乾燥しています。そのため、かなり冷たい・またはのどが痛いと感じてしまうときもあります。

～解決方法～

室内温度の調節

1番手っ取り早い方法ですが、暖房費がかさんでしまいますね。

加湿器の使用

通常の室内加湿器使用で充分ですが、CPAP 本体にも加湿器を取り付けることができます！

CPAP 本体の空気吸気口をあたためる

部屋全体ではなく吸気口だけでも、あたためてはどうでしょう。

ホースに保温シートを巻く

荷物包装用のフキフキや銀色の保温シートでカバーしてみましょう。

CPAP 本体を布団等で覆う

ほこりに気をつけてくださいね。

マスクと顔の間にガーゼをはさんでみる

マスク内に濾紙をしくのもいいかもしれませんが、はがれないように注意しないと鼻がふさがれちゃいますから気をつけてくださいね。

★今のところトラブルを回避する完璧な方法は見つかっていないのが現状です。

みなさまでなにか良い方法がありましたら是非教えてください!!

お知らせ

最近、CPAP の患者さんが増えたことに伴い、受診日が重なってきました。特に、月末に集中する傾向にあります。そのため、待ち時間が長くなってきました。月初めや、平日の夕方(6時まで受付です)がおススメです！
そこで、今月から **CPAP 受診のみ** 予約制にすることにいたしましたのでよろしくお願ひいたします。
もし予約日に来院できない場合はご連絡ください。また、ご連絡ない場合はこちらからさせていただく場合があります。
忘れずに受診してくださいね。

888

ダイエットしてますか？

日々の心がけで努力が実ります！
年末まで少しがんばって、新たな自分で新年を迎えましょう。

めざせ 卒業!!