

さわやかCPAP便



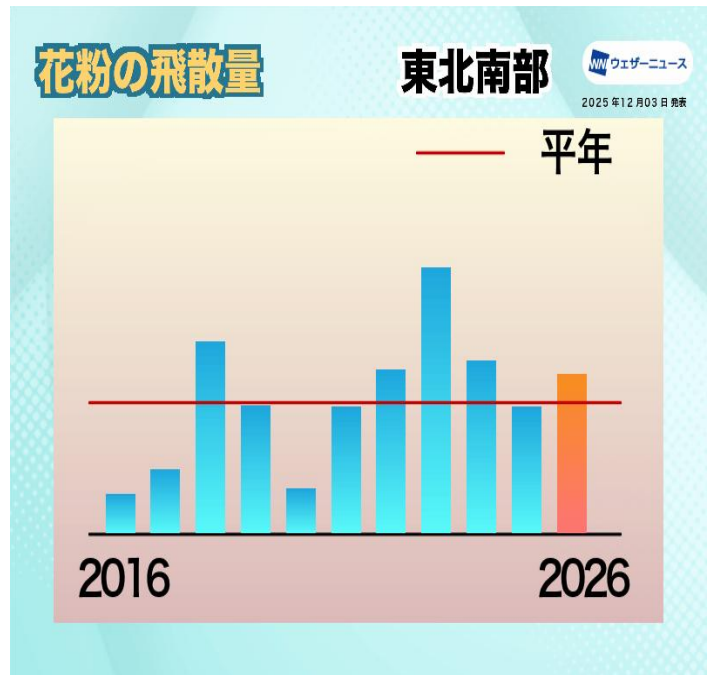
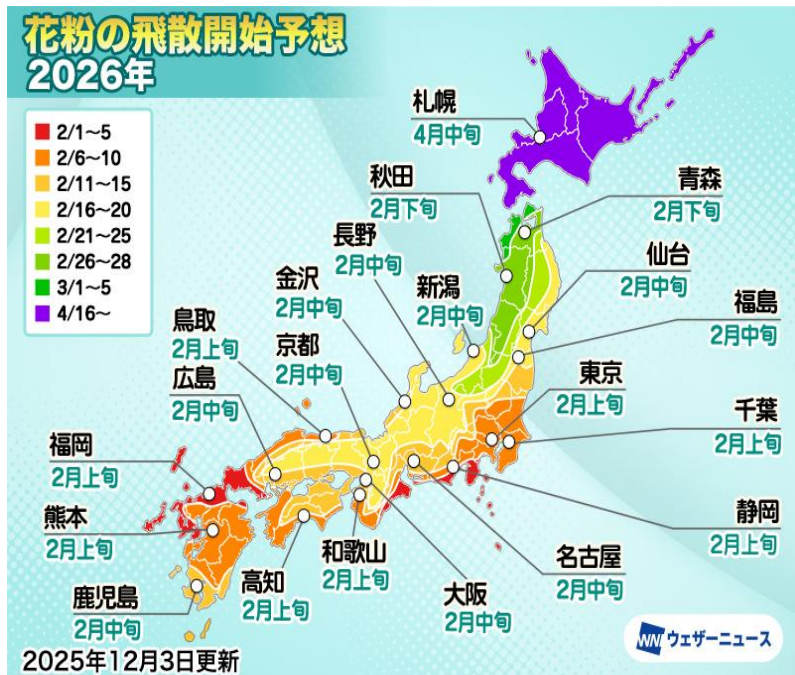
医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
R8年2月発行

まだまだ寒さが続きますが、暖くなると今度は花粉症の季節到来です。重症の花粉症の方はそろそろ花粉の飛散を感じるかもしれません。症状をそのまま放置しては CPAP がしっかり使えません。既往のある方は早めに対策をしましょう！

花粉症について

1番患者数が多いのは**スギ花粉症**です。毎年2~4月に症状が出る人はスギ花粉の可能性が高いでしょう。今年、山形は**2月下旬**からと例年より早くスギ花粉が飛散すると予想されています。また**平年に比べると飛散数が多い**という予想です！早めの対策をとりましょう。また、時期が異なるものの毎年症状が出る場合はスギ以外の花粉症かもしれません。

< スギ・ヒノキの花粉飛散予想 >



(ウェザーニュースより)

スギとヒノキの花粉は飛散時期がほぼ一緒ですが、通常ヒノキ花粉の方が少し遅れて飛び始めます。スギに反応する人はヒノキにも反応しやすく、**スギ花粉症の方の約7割がヒノキ花粉にも反応する**といわれています。このような人は、スギ花粉症シーズンの終わり頃にヒノキ花粉による症状が加わって**重症化**することもあるので、注意が必要です。



鼻水や鼻づまりはCPAPを使う上では不快なものです。花粉症症状のある方は、服薬、点鼻薬などを併用して快適にCPAPを使えるようにしましょう。



花粉症対策について

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

外出時の対策

✳️ 花粉情報をこまめにチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

✳️ 外出を控えめに

花粉飛散の多い日は特に注意が必要。

1日のうち飛散の多い時間帯は午後1時～3時頃。

✳️ 外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につける。コートもツルツルした素材を選びましょう。

✳️ 帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらう。

✳️ 帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。



家の中での対策

✳️ ドア・窓を閉める

花粉の侵入を防ぐことが大切。

✳️ 掃除はこまめに

防いでいるつもりでも室内にはかなり花粉が侵入しています。拭き掃除が効果的。



就寝時の対策

✳️ 布団を外に干さない

どうしても干したい場合は花粉の飛散が少ない午前中に。

✳️ 枕元の花粉を拭き取る

枕まわりの約1mをウエットティッシュや水で湿らせたタオルで拭きとる。

✳️ お風呂・シャワーで花粉を流す

朝ではなく、寝る前に花粉をしっかりと洗い流しましょう。

✳️ 空気清浄機を活用する

メーカー各社高性能の空気清浄機が販売されています。



CPAPの対策

✳️ CPAP 本体に花粉症用のフィルターを付けることができます。機種によって交換方法や交換頻度が異なります。ご希望のある方はご相談ください。

✳️ 洗浄をこまめにしていますか？ CPAP 本体の吸気口を掃除したり、マスクやホースをこまめに洗浄することも花粉対策になります。

花粉症対策をバッチリしてCPAPを快適に使用しましょう

<加湿器をご使用の方へ>

最近、水のタンクや加温チューブにカビが生えていることがあります。加湿器はカビが生えやすいため、こまめにチェックし、洗浄しましょう。カビが原因で感染症にならないよう注意してください。